

## مقدمة المؤلف الطبعة الأولى ١٩٩٩

مادة هذا الكتيب مستمدة من ستة أشرطة تسجيل أصلها باللغة الإنجليزية: حول تحقيق حياة ناجحة متبعة، تظن أنها مفيدة لكل إنسان، مسلم وغير مسلم، وأنها تساعدنا في فهم نواح كثيرة في السلوك وما نمرّ عليها ولا نفطن لوجودها.

وقد يقبل بعض المثقون ألا يتعلموا أمور السلوك إلا من القرآن والسنة. ولكن حتى النصوص الدينية لا يمكن أن تفهمها في الواقع إلا بحسب فهمنا للواقع وأحوال العالم.

وهذه المادة التي بين يدي القارئ شجرة خيرة وبحيث تطول في أسباب الإخفاق وما يقابلها من أسباب النجاح في البيت والعمل ومع الناس وفي داخل النفس.

ونحن نعتقد أن متابعة خبرات الأسمر: هو من باب طاعة الأمر القرآني بالسير في الأرض، والنظر في أحوال الآخرين لتتعلم من خبراتهم.

واسم المؤلف الأمريكي هو برايان تروسي.

د. عبد اللطيف الحياط

المطلب الأول

تكوين صورة إيجابية للنفس

المطلب الثاني

تحمل المسؤولية وتمتع القيادة

المطلب الثالث

برمجة نفسك من أجل النجاح

المطلب الرابع  
الصدق والوصول إليها

المطلب الخامس

مخاضة القدرة العقلية

المطلب السادس

النجاح في العلاقات الإنسانية

## تكوين صورة إيجابية للنفس

يقول برلمان ترمسية: إنه جرب هذه المعلومات على أكثر من (٥٠٠٠) إنسان، وبعضهم تغيرت حياتهم من الإحباط إلى النجاح والالتزام وتحقيق الأمال. ويقول: إن (٥) رسالة فقط من الناس تالسون، ولكن هناك إمكانية على كفة أن يصبح — من يريد — ناجحاً في نواحي كثيرة لا تخطر بباله مثل النواحي المادية والاجتماعية والأسرية ويمكنه أن يجمع في تغير حياته وتأثيره بين الناس. وهو يحدد ست علامات للنجاح:

- ١ — مكتونة القلب أي هدوء البال، ومعناه عدم الشعور بالذنب وعدم الشعور بالخوف.
- ٢ — تحقيق مستوى عالٍ من الطاقة.
- ٣ — تحقيق علاقات طيبة مع الناس، وهذا شيء أساسي في تحقيق الذات.

٤ - عدم الاحتياج الذاتي، والاحتياج يختلف من شخص إلى شخص، فبعض الناس يكفي بدخل بسيط ولا يشعر أنه يحتاج أكثر، وآخر قد يكون دخله عشرة أضعاف الأول، ويشعر أنه يحتاج أكثر.

٥ - وجود أهداف ذات قيمة في حياة الإنسان.

٦ - الشعور بتحقيق الذات.

وتسأل ترمسي هنا: إن القليل من الناس يحقق هذه الأهداف، هذا مع أن حصراً يوزع أهل درجات الخدمات. فمالها؟ والجواب: إن أحداً يأل إلى الحياة بدون كتاب إرشادات، يحول تدخل هذا الكتاب الذي هو نحن، فيكون الفرد على كمبرور الفون كتاب الإرشادات والتمهيدات. ونحن نقضي أكثر حياتنا لنقول نحن نعترف على إمكانيةنا وهكذا نقضي الحياة قبل أن نحقق الكثير. ولكن كيف يمكن أن تضبط حياتنا؟ كيف تصبح حياتنا تحت الضبط والتوجيه؟ كيف نحقق إمكاناتنا الحقيقية؟ وللجواب على ذلك بدأ ترمسي بتحديد المبادئ الأساسية ثم القوانين الأساسية لفهم النفس من وجهة نظر الشهاج.

## قانون الضبط والتحكم

يقول ترمسي: إن مقدار الضبط والتوجيه الذي نملكه يحدد مقدار الصحة النفسية، نحقق شعوراً بعدم اضطراب النفس، يعني هذا أن المضطرب لن يشعر أن القود بيده وليس لدى قوة من خارجة، إنما نحن نوجه حياتنا. غير أن أكثر الناس يشعرون بعكس ذلك، يشعرون أن الضيقة (أي الخط) تتحكم في حياتهم، فهم لا يتمكنون من ضبط حياتهم، بهم يتفكرون ما يحدث لهم بطريقة سلبية فكيف يمكن تغيير هذا؟

إن الجواب هو أن نعلم قانون السبب والنتيجة، إن السبب والنتيجة هو القانون الذي يترك العالم. كل ما يحدث في الكون له سبب، وإذا فهمنا هذا جيداً فيجب أن نعرف أن أي أمر يحدث بحسب قانون، أي أن له سبباً، فإذا كشفنا السبب أمكن أن نغير النتيجة. وإن أهم سبب في تحقيق التوافق والتانسق داخل النفس هو معرفة قانون السبب والنتيجة.

والآن بناء على قانون السبب والنتيجة يقول ترمسي: إن أفكارنا الحالية هي نتيجة لكل ما مر في عقولنا في السابق، وإن شروط حياتنا تصنعها أفكارنا، إذا غيرنا أفكارنا فسوف تنمو شروط حياتنا. إن ما يعتقد الإنسان أنه صحيح اعتقاداً يدخل إلى شعوره فسوف

يصنع هذا الاختلاف حياته. وحتى إذا كان ما يعتقدونه خطأً فليسوا  
يتحقق نتيجة معتقداته في حياته. لأن معتقداته مسبوقة بالنسبة له.  
وهو يقول هذا إن توافق النتيجة مع معتقداته شيء تعلمنا إياه كل  
كتب الفقه (وذكر القرآن من حلة تلك الكتب). ويذكر هذا  
مثالاً: طالب كانت درجته متدنية في المرحلة الثانوية، ثم تقدم للقبول  
في الجامعة، وأعضواه الجامعة اعتبار القبول بمعدل على درجة  
٩٨. فظن الطالب أن الدرجة تنسب إلى معدل ٩٨. ومقدار  
معدل الذاكرة ٩٨. هو أقل من المتوسط لأن المتوسط هو ١٠٠. وفي  
أول فصل في الجامعة كانت درجته أقل من الوسط. فكله المرشد،  
وعلم أن الطالب يظن أنه في امتحان القبول يحصل على درجة أقل  
من الوسط. لكن المرشد الطبيعي صحيح أنه خطأ، وأنهم أن درجة  
٩٨ في ذلك الاعتبار يعني أنه أفضل من ٩٨. بالذات بين الطلاب،  
أي أنه يقارن بين الطلاب في كل الجامعة من مبادئ في التحصيل  
الطبي. وفي الفصل التالي ظهرت درجات الطالب إلى أعلى مستوى.  
يقول ترمي هذا بأن ما نعتقد من أنفسنا تأخذ من حولنا،  
وعامة في الطفولة نذكرنا ونصور عقلاً مستعداً القول ما توافق  
معتقداته من أنفسنا وبخاص ما لاوافق اتجاه تفكيرنا، أي أننا  
نصدق ما يؤكد فكرنا الحالية أكثر فأكثر.

وتكون القيمة

إن ما نتوقع أن يحدث يصبح شيئاً لا يخلقه الله ما توقعناه. أي إذا توقعنا خطأ أن نكون ناجحاً نتيجة تهرباً فإن خطأ يصبح النجاح. فلما أكلم نفسي بما أتولده وأحياناً أكلم الآخرين، وهذا يجعل فكرة النجاح ممكنة أكثر وتوجيه سلوكي نحو تحقيقها. والذين يتوقعون الشيء السوء يتصرفون بما تناسب توقعهم حتى إن الناس إذا توقعوا فشلاً - ولو كان توقعهم خاطئاً في الأصل - فإن توقعهم يصبح فعلاً. وهذا شيء أكتبه الأبحاث. وهكذا فإن ما نتوقع أن يكون عليه سلوكي فإنه سوف يحدث، ولو كان توقعي شيئاً على أسس خاطئة في الأصل.

وهذا هو الذي تروى مثلاً: قال للمعلم في إحدى الدروس لطلبة  
من الترميزين: يا أيها التلميذات! لا تدرسون قديم العترة لكل منكم  
لأنهن طالبات هم أحسن طلاب المدرسة لذلك الترميزين في صفوف  
الابتداء ولكن لا تحرموا الطالب ولا تحرموا المعلم، لأن هذا يفسد  
العلم أيضاً. فترسمهم بشكل جادى تماماً واستخدموا الشرح الجادى  
العلمى. ولكنها تفرح لهم نتائج جيدة. وبعدها كانت النتيجة الرائعة، وقال  
المدرسون: يا أيها الطالبات! تصابون بمتلازمة وينتون بشكل لم  
يحدثوا عليه. ثم جرى إعطاء المدرسين فن الموضوع لم يكن إلا تجربة.

## قانون التجاذبية

معناه أن الإنسان مثل المصطفي، يجذب إليه الظروف والأشخاص والأحداث التي تناسب مع طريقة تفكيره. فإذا أراد أن يغير الحوادث والظروف فليعلم أن يغير طريقة تفكيره. المتدبر حول لجاعه سوف يجذب إلى نفسه كل ما يحقق النتائج السنية. وإذا كانت فكرتي عن المستقبل مشرقة مثالية فإنني أجذب الظروف والحوادث والأشخاص الذين يحققون لي نتائج طيبة. إن فكرتي عن نفسي سوف تتحقق، وفكرتي عن نفسي توفر الظروف التي تحقق نفسي الطيب أو الشر، فقد ثبت أن (٩٤) بالمئة من الأشخاص في حال الأعمال لم يكونوا ناجحين في التحصيل الدراسي ولكن مؤلفهم من أنفسهم كان موقفاً إيجابياً. فإذا كان لا يكون مؤلف أكثر الناس من أنفسهم إيجابياً؟ من أين يأتي مؤلفنا من أنفسنا أي الجاعه نحن أنفسنا؟ إنه يأكل من التوقعات. توقعنا أن الأمور ستكون جيدة بالسية لنا يجعلها جيدة فعلاً.

يعني هذا أنك إذا استطعت أن تتوقع نفسك أنك فاجر على عمل أشياء كثيرة فحقاً لو كانت التوقعات في الأصل وهماً فإنك إما لا تكون وهماً بل حقيقة. فموقفك من نفسك حقيقة دعماً. وإلا، لا يتوقعون من أنفسهم ما يكفي، ولذلك لا يحقق أكثر الناس أي شيء من محسن إمكاناتهم.

وإن الطلاب هم طلاب عاديون يرى اعتبار أنفسهم عاديًا بلا ميزة خاصة. وغرق ذلك فإن المبرزين أنفسهم هم عاديون أيضاً يرى اعتبار أنفسهم بالفرقة. لاحظ هذا أن التوقعات هي التي صنعت النجاح ولو كانت المعلومات في الأصل خاطئة.

وهذا يقول: إن ما يتوقعه الآباء والأمهات من أولادهم له أكبر الأثر في صنع سلوك هؤلاء الأبناء. إن ما يتوقعه منا الآخرون يصنعكم فيها نصه، على شرط أن يكون توقعهم طوباً وخسباً. إذا توقعوا العمل القوي الشغور فسوف يكون كذلك، وإذا توقعوا الفضل والإحسان فسوف يكون كذلك، ولهذا على الأهل أن يتنبأوا ماذا يتوقعون من أطفالهم.

وأهم إنسان في تطبيق توقعاتي هو أنا. إن ما يتوقعه من نفسي يحقق التفكير منه، سواء أكان توقعي طوباً أم متخبطاً، لهذا فإن من المهم أن أتوقع شيئاً جيداً.

والآن إذا أردت أن أرفع مقدار ما أرفقه من نفسي فهل أن  
أشير مفهومى عن ذاتى أى فكرتى عن نفسي.

ومفهومى من الذات أى تصورى عن نفسى هو الصور العام. ولكن  
توجد أيضاً طيات الصور التفصيلية: تصوورى عن ذاتى، كآخ، ككبه  
كعندمات فى الخلف، كصاحب فوق فى الطعام أو غيره: تصوورى  
عن نفسي من ناحية تعلم اللغة، من حيث اللوى اللغى... طيات  
الصور الذاتية. ويصور هذه الصور الذاتية أو مفهومى عن نفسي  
هو صورة الذات العامة.

هناك ثلاثة أقسام لصور الذات:

(١) الذات الخلقية: مجسدة من المفاهيم والصورات التى أراها  
كتمثيل أتمل للذات. ما أصبه أن أكون. إن هذا لا أذكر فى نفسي  
سلوكى ومقدار القرائى من المذهب. ولمخلص هدف كل إنسان أنه  
يريد أن يكون ناجحاً لكن كل واحد له فهمه الخاص لمص  
النجاح.

(٢) الصورة الذاتية الخلقية: أى ما أتمل أو أخطئ عن نفسي  
ذاتياً. إنما فى الواقع تصصرف حسباً نخطئ عن أنفسنا. أى أن الناجح  
يتصرف بما يناسب شعوره أنه ناجح، ومن يتصرف بما يسيء إلى  
شعور الآخرين يتصرف كذلك وهو يعتقد أنه غير محبوب مهما  
عمل. وإذا تحولت صورةى الذاتية عن نفسي تغير سلوكى بمقدار

تغير تلك الصورة أو المفهوم.

(٣) تطهير الذات أو الرضى عن النفس. هذا لب النفس  
الإنسانية إنه أهم عامل فى الآراء والأفكار. إن تقدر النفس هو  
فأذا حطيتى لا وهمى. إنه مقدار الرضى عن النفس. كم ترضى عن  
نفسك كموظفك. كزوجك كمفكرتك فى المجتمع، كمصاحبك كمفكرتك.  
بمقدار ما ترضى عن نفسك يكون أدائك نتيجة عملك. وكلما  
قلت: أنا وأختر عن نفسي وأقدر نفسي فحينئذ أدائك. عليك أن  
توقا بفتح. كل هذا مرات كثيرة كل يوم حتى تدخل إلى طياتك  
باطنك حتى ترضى عن نفسك وتقبل نفسك.

هناك خطأ شائع: وهو أن الرضى عن النفس شيء سىء وشيء  
قاسد. هذا خطأ. إن الرضى عن النفس وتقدير النفس ليس هو  
الفرور وليس التفكير والاعتلى. إن الرضى عن النفس أمر إيجابي وقوة  
على همه الآخرين. أما الفرور فهو أمر سلبي. الفرور عند نفس.  
والذى يقدر نفسه لأعمال على الآخرين ولا يضع نفسه دون  
الآخرين. إن من المستحيل أن يحب أى إنسان كما يحب نفسك.  
و يجب أن تعلم أنه الناس لن يقدروك إذا لم تقدر نفسك.

لذلك عليك أن تقول لنفسك مرات كثيرة كل يوم: أنا وأختر  
نفسى وأقبل نفسي. هذا له نتائج مذهلة. كل هذا قبل التوافق  
المرمى وكثرة حدة التوافق وجوب كم تكون فاعلة. إن من أهم  
أ. أن المشكلات الاجتماعية أن الفرد لا يعطى نفسه قيمتها.

## السُّرُجُ النُّورِيّ

### تحمل المسؤولية وتسلم القيادة

من أين تأتي صورة الذات ؟

يقول توماس: إن الطفل يأتي إلى الدنيا وليس عنده فكرة عن ذاته أو فكرة عن نفسه. وكل فكرة أو انطباع أو شعور لم يكن لديها أصلها من حولها. ويمكن للطفل أن يتجه إلى أي اتجاه بحسب ما يتلقى من حوله. إن الطفل يولد وهو بحاجة إلى الحب والملاسة. إن الطفل شعور فقط، كله شعور. يكتسب الشعور بذاته بحسب استجابة أمومه بحسب أنه محبوب، لو أن استجاباته جيدة أو أنه مضطرب بحسب ما ينامه أمومه. إنه يتحدد عليها كل الاتجاه ليس بحسب الغذاء فقط، ولكنه لا يستطيع العيش بدون الحب والملاسة. لقد ثبت في إحدى الدراسات في مركز لرعاية الأطفال أن الأطفال الذين صنعوا الملاسة والاتهام ماثلوا فعلاً. ماتت (٩٠) بالمئة منهم. انكشف

حسبهم وماتوا، هذا مع أن علمهم كان جيداً. إن الاتهام والملاسة للطفل مثل الله للرجل.

هذه السنين الأولى في حياة الفرد أساسية ويبنى أركانها حول العصر، واحتاج الطفل في تلك الفترة إلى تغذية من الحب لا يتوقف. وإذا لم يحصل ذلك يبدأ عنده نقص نفسي. وهو يحظى حياته بعد ذلك يحاول أن يعوض عن النقص بدل أن يتطور بإمكاناته.

هناك حقيقتان هامتان عن الطفل:

(١) كل طفل يولد بلا خوف، ليس لديه إلا خوف الوفرح وخوف الأصوات العالية. وكل أنواع الخوف الأخرى يصنعها من حوله. يظهر عدم خوف الطفل في قوله عن كل شيء: أنا أستطيع. فهو ياتي بشعوره عن كل شيء. ثم كل خوف إذا بدأ بها بعد.

(٢) يريد الطفل أن يعرف بلا إجهاد. يقول: لماذا علي أن أعمل كذا؟ ثم أريه بنفسه: لا تفعل كذا، لا تفعل كذا، وفر علينا ونحن كبار. حالات تعود فيها إلى حالتها الطبيعية، حالاً بلا قيود ولا زجر. لكن الطفل يبدأ بعد. حالته الطبيعية يولد أحد أمومه. يولد الطرف السيطر. وهو يولد حالته: حذات الاستيقاظ المبكر أو المتأخر، حذات الكلام، مقدار الاهتمام بالنظام، مقدار رفع الصوت. إن الأموين بالنسبة للطفل شيء مقدس فوق البشر.



وهناك مبدأ آخر في فهم الطفل، إنه يتجنب ما لا يسهل، بعدد  
 من الشيء المزعج أو المؤلم إلى الشيء الذي يسهل أو الشيء غير المؤلم.  
 فإذا شعر الطفل أن كبره قد يجرمته من الحب لهذا الشيء مؤلم،  
 لذلك فالطفل مستعد للعل أن شيء حتى يرضيه، هذا مبدأ اسمه  
 عقلية الخوف من فقدان الحب، يبدأ بالخوف وفقدان الملوحة في  
 السلوك، والأبوان قد يسرهما استخدام حركات الحمية كصلاح، إنه  
 صلاح ضال جداً، يخلق فساد الطاعة، ولكن المكون أنه بعد ذلك يبدأ  
 عند الطفل نفس الشيء يقول أن يحزنه.

في من (٢ - ٣) من عمر الطفل يكون توجه الطفل للبهن  
 شيئاً جداً لنفسه، إذا توجه إليه الأبوان فقد للبهن فائدة الصبح  
 عند موقفه، لا يستطيع، ولقد اتفق بقدرة على التراجع، إن الطفل  
 عند حب الاستطلاع، وحسباً لإجره أيده كلما أراد أن يخرج شيئاً  
 غير المألوف كسلخ أو ثقبه وخريفات قلبه واضطرب سنده ويخاف  
 حلقه ويصعب الصداق، كل هذا تدكير لاضلال مؤذنه، إنني  
 لا أستطيع، إن هذه المبادئ التي مبدئها طاعة الامتاع السلي في  
 ظهور الإمكانيات والقدرات، وتقع الفرد من تطوير نفسه بالإقدام  
 على أي شيء جديد أو غير مألف، وكل هذا يعود إلى ما كان  
 يسمعه من أبويه: لا تفعل، لا تفعل، توسع في عقله أنه لا يستطيع.  
 وإذا ما حدث لدى الفرد ظاهرة أخرى غير الامتاع السلي،  
 وهي ظاهرة الخسوع والرجوع، وهذه الظاهرة يقول الفرد فيها: على

أن أفعل، سبب هذه الظاهرة أن الأبوين يشترطان على الطفل حتى  
 يحصل على الحب أن يرضع ويخضع، يكون الحب وسيلة أو سلاحاً  
 لإجباره على فعل الأشياء، هذا معناه أن الطفل لا قيمة له بعد ذاته،  
 قيمته غير حقيقية بل هيته يتقارر رضى الآخرين، وفيها بعد يصبح  
 حساساً جداً لما يقوله عنه الآخرون وكيف ينظرون إليه، ومن هنا  
 نشأ ظاهرة: يجب أن أفعل.

هذان الظاهرتان أهم ما يسبب الإضطراب في حياة الكثير:  
 ظاهرة الامتاع السلي، وظاهرة الخسوع. إن التقيد التبعي السلي  
 في العصر أمر نقي، مستحيل الطفل، إنه لا يطور الطفل ولا يبنى  
 العادة الحياتية، وتكون نتائجها مدمرة.

كيف يتخلص من عادات سلبية بعد أن تكرر؟ لا تكراً مطلقاً  
 عادات سلبية: مما عاده الامتاع السلي ولا يستطيع، وعادة  
 الشعور بالخسوع والقهقير والقتل والأذى أن أفعل، كيف يتخلص  
 من هذه العادات؟

الأساس الأول: ويخلص في الوعي عن النفس، يجب أن  
 نكرر لنفسنا: إنني وأخبر عن نفسي، إننا تفكر بالطفل الواعي،  
 والطفل الواعي يحلل المعلومات قبلها أو يرفضها، والعقل الباطن  
 ينزل ما يلقى العقل الواعي ويحصل بموجبه عملاً، فكل ما تفكر به  
 يستمرار يصبح جزءاً من عقلك ومن سلوكك، وهكذا يمكن أن

أكثر في عقل الواسع أكثر باستمرار وفرة وفيما بعد  
تعلم عقل الإنسان هذا.

إن العقل الباطن أي اللاشعور أو العقل تحت الواسع هو  
حامل جداً من المعلومات، وكل ما يمر على من عبرات عقلها العقل  
الإنساني يتوافق مع صورتها من نفسي (مفاهيم الذات) وهكذا فيجب  
على أن أدخل في عقل وتصميم واستمرار الأفكار التي تأتي الخلق  
الإلهي من نفسي. وأهم فكرة أدخلها في عقل باستمرار: أنا وأنت  
من نفسي، وأن أؤكد لنفسي أي أسمع الشيء الطيب، أكرر هذا  
حتى يدخل في عقل الإنسان.

كل شخصاً يفت حتى هذه النقطة كان يركز على صورة إلهية  
لنفس، وهذا هو الأساس الأول في أي عقل صحي صحيح.

والأساس الثاني الكثير في العقل الناجح هو: التخلص من  
الكبرياء أو الغرور التي تشبه نفسي إلى الخلف. ولماذا الذي  
يتخلص من الكبرياء أو الغرور ويتخلصنا ما يشدنا إلى الخلف هو  
المسؤولية. في من ثمانية عشرة يفترض أن يصبح الفرد مسؤولاً عن  
نفسه، والفرق بين الطوبى واللاطوبى هو قبول المسؤولية. كثير من  
الناس يجهلون هذا فيجهلون إلى الاحتمال. إن المسؤولية من نفسي  
معناها أي أقل المسؤولية سواء أجهت أم لم أجه.

إن الحياة الحاضرة تتجه على عدم المسؤولية في بعض

الواسع. كثيراً ما نتوقع من الحكومة أن تفعل كل شيء لها كلفته  
في الحكومة يقول المثل: إن طوقه كانت خمسة أو إنه كان  
مكرراً، إنه يطلب الرحمة وعدم المسؤولية. وفي مجال الصحة كثيراً  
ما نتوقع من الطبيب أن يفعل كل شيء ولا يريد المسؤولية.

ولا يمكن أن توافق طاعراً على حمل المسؤولية في بعض  
الواسع. يجب على المسؤولية من نفسي وما أعمل وما أخلق معه  
بالله، والحقيقة أننا مسؤولون عن أنفسنا سواء اعترفنا بذلك أم لا.

فيما وفقاً على حمل المسؤولية فبذلك فذلك الضبط والتوجيه  
والتحكم في حياتنا هناك علاقة متوازنة بين مقدار المسؤولية وبين  
مقدار الحرية والضبط من الحرية والعقوبات. والمقابل هناك علاقة  
متوازنة بين علاقة طردية بين الغروب من المسؤولية وبين فقدان  
الضبط والتحكم والحرية.

وعلى هذا إلى نقطة هامة هي أن ما يتحكم بمقدار حاله من  
المسؤولية هو المشاعر الإيجابية، والذي يتحكم بمقدار انخفاض من  
المسؤولية هو المشاعر السلبية. إن من أهم مكتشفات هذا العصر أن  
إذا ما السلبية ليست حسية، والمشاعر السلبية هي الشعور بالذنب  
والألم، والاستياء والشك والحسد وأفعال ذلك. وكل هذه المشاعر  
التي ترجع إلى شعور وأحاسيس الغضب، والغضب قد يوجد فهو  
ألم أو الألم. هناك كثير من الكلام الفارغ حول ضرورة  
الغضب، وضرورة الغضب هذه، والمقابل على أن الغضب ليس علامة

صحة صفة أن راقب أوجه جسدك واحفظ عين العقب  
إلى ألا تخط إلى النوم بطول سنان الصبح نور فلك من الضمير  
هذا الصبح كنت في حيرة شرباء هو صفة روح  
الصحة سر السعد اضطراب النفس

إذ كل شجر مني ينبع من طائفه إله طيف وبني حرمه  
وبنر عطفه بنيه وإله وبني الجنيح اب شلفن منه الصريح  
أن بوش الفداء من شجره الطاهر وبشهر السبه حتى فلاش  
تعدى شجره بشهر السبه بديان الأوب الفروع من نو  
لأفند ان علي من في السراج لطاهر وبشهر السبه حيا  
الغني في حيا أحد أن بولت سبه عبد أن بوي قد الفروع لانه  
عبد السبه الثاني هو أن بوي ب بولت سبه بولت أن بولت  
لأفند بوي بولت سبه الفروع وبشهر السبه من حيا  
بشهر السبه لانه لا بوي بولت سبه بولت أن بولت سبه  
بشهر السبه

بأسرع طريقة القطع صغيرة تسمى آلة السميكة أو حبيب من اليوم، أن لا تلحق أحد به. إن العمل يسرع الفكرة واحدة، وقد توقف اليوم بوجه من شخص يقبل المسؤولية وهكذا لا تترك في عقلنا واحدة سيئة. وهكذا نرى عند يصبح العقل مملوء حبيب. إن فكرة أن المسؤول مملوء في الحبيب أو مملوء من نفسه ولكن غير مملوء حبيب. إن فكرة لا تترك في العقل، أما المسؤول ولكنك مع الحبيب الآخر.

فإنني أقر بذلك يعني بمعنى هذا القول يمكن بعد غياب حقيقة  
يحدث الركن المسؤول. في خطي لاحظ أن الذي يقرب إلى  
مسؤول فإنه يلاحظ معناه الموضوع. فإن في بعض مسؤوليه فهو  
يكون علوياً غير يعني بوجه غير بعد شيء وسواء بعد سواء فهو  
تسليمه على ما

إنما لا يبدأ بالحكم في جواب إلا بعد التخصيص من مظهر  
المفهوم، وبما مثل الفرس أو الكوكب التي وقعت السيرة أو غير الأتي  
بمبدأ حتى نفس حركتها عمده، وبما هي في نفس الإنسان، حالاً  
أو بدون، أما السؤال

[illegible][illegible]

١٠ " يكون الأيونات والصبغيات من نفسية نفس لا يكون  
١١ " نفسية نفسية أن يكون نفس الكمال



بالصفة النسبية هي التي تدفع بعض الناس ليعتقدوا في التسليم  
 عندئذ هذه طريقة الأخر قد يكون مبيهاً في النفس لاستيعاب  
 تصور من القبول وتصور من الضيق إلا بالصفة  
 وأول شخص ساعد الأديب عند الاعتقاد أن كل من الناس  
 لا يولد مسعوراً بالقلب عند انورهم بسبب سوء اعتقاد أو شرية  
 حرمه من السبب هو أن في الطريقة كما نلاحظ في الأبرار كسيرة  
 جديس يفرق البشر ثم لاكتصور كيف لهذا من من خلق وأنها  
 بقصد به ويصعد عند سوء سمعته وهكذا بالصفة على نفس  
 الأفراد أن يصدقهم أو يرفضهم هو أن علينا « مساعدهم عند أن  
 مساعدهم منه بلطف » حصل في الخوض حتى مساعدهم  
 من حينئذ في مساعده بعد الآخرين كل إنسان أضر كل من  
 أوجعته وأضر مساعده يكون نفس مسؤوبه عن كل من  
 الأشخاص خلقاً سواء طريقة وهو يعمود عندئذ في مساعده  
 مقبولة صحيح فصفة التسليم بالصفة لا تعني انه يوافقهم  
 أن يسامح هذا ضروري لتفهم إمكاناتك  
 والجميع الثالث الذي يجب أن ساعد هو طلبة مساعده  
 عصف عن كل من أو سوء اعتقاد أو عدم مسامح طلبة  
 إنسان لا أكره لاستيعاب أن لعدم دون مساعده له من إن مسامحاً  
 شكوك وشكوك عن أخطاءه نحن بعد عن عدم قدرات عن لعدم  
 عن مسامح عدم طريقة على لعدم

بأنني الناس كيف يكون مسامح مسؤوبه أو كتب الآخرين  
 أن أكون عني « ملاحظة عامة وهي « السمع بمسؤوبه هو  
 نظر من مسامح في العالم هو نظر من الناس  
 قد استقبلت على إنسان فعلاً بالصفة إنه وفي قد لقد  
 حصلت مسامحي على هذا افراد عند قد ياتي بصفة مسؤوبه  
 لا يستر الناس؟ إنه بطريق الاعتقاد حقيقة بالصفة أن القوي هو  
 الذي يعتد حين يكون عند الحقيقة فعلاً في حين إنسان

و من فكرة في السيطر الناس حين يجب في قول مسامحه  
 بالصفة من مسامح السيرة يجب أن يبحث القليل في طيف وهو  
 أمر ضائع بين الناس إنه خوف بسبب عدم تحفظ القلوب عن عدم  
 القبول بين الناس إن علاج الملا هو الجمع مع التصديق والموافق  
 القصد في كل حالات سوء الأديب الذي يأتي من الخلق خليفة  
 سبب طلقه في مسامح عند السبب بوزن القوي مسامح طلبة  
 سوء بالصفة سيرة « ما هو سوء ما يمكن أن يحدث في هذه  
 القصة عند في الطريقة فذلك المسامحة مع طلاق وهو الصفة  
 يجب سوء ما يمكن أن يحدث بالكتاب حسن ما يمكن أن يحدث  
 سوء الطريقة بوزن الصفة ثم السعي على حسن إن حسن سبباً  
 ما نحن مسؤولون في الواقع عند برهان وطيف مسامح أو  
 ما « يمكن ولكن فهو أن بعض الناس مرادح القبول عند

الفرقة جمع في أكثر الحالات في الجنس نفس من الجنس. وفيه قد  
 تدخل في أي جنس من ذلك بسبب مشكلة فاعل نفسك هل أنت  
 صبيحت أن ترحب معاً إلا حالاً؟ من هم أم لا قبل البدء بالجنس  
 ولكن إذا بدأت به فاعل الترحيب لا يرد



## برحمة نفسك من أجل النجاة

نعلم في سيرة الله سبحانه وحده أنك أي أن لا تفكر به إلا  
 سيحدث في سركي وأن لا أفكر به إلا وبقدر الأ وهو المصوح  
 الذي يمكن أن يكون به حتى الآن، ولا يفكر أن أفكر به مرة في  
 التفتيش عند على جنسي، ولكن دعوت من التفتيش على  
 سيحدث عن نفس القواعد المذكورة التي تربت بها أم كيف  
 أيها الناس

١) قال ما يعتقد العلماء عرب يسوع مع مسعودي  
 حقيقة مسعودي أن الله الذي هو الله من الله الذي هو الله  
 أم بعد الحقيقة ومنه أن الله الذي هو الله الذي هو الله  
 الإسلام

٢) قانون التوقيع من حقيقة مسعودي أن الله الذي هو الله  
 من الله أي التوقيع من الحقيقة شيئاً آخر

(٣) قانون الجذب ينص على أن الفكر فيه جذب إلى الفكر المتماثل  
 ومخالفات وظروف التي تلازم فكره لا تقتصر على ذلك بل تمتد إلى  
 الظروف والأحداث التي تعيق سيره فتكون العقبات التي يفتق  
 على من يملك ويحبها في نفسه  
 (٤) قانون التوافق ينص على أن الفكر فيه فكر مركب في وحدة  
 الوحي يفرس ويصاغ في صورة - كما أن الفهم يحتاج إلى السهولة والسهولة  
 فإن الذي يفتقر فيه يحتاج لتبسيطه حتى يصبح معروف في عقله  
 القابل وقابل فيصبح جزءا من سلوكه  
 (٥) قانون الشعور ينص على أن الفكر فيه وحدة في شيء  
 واحد، فإنه لا بد من وحدة في الفكر، فكل الفكر في الفكر الواحد  
 بهيئة الأفكار الإيجابية - مثل حسن في حالة حسنة تتأثر في  
 عقل الفهم بالأفكار السلبية - كالفهم بالمشي - غير مثل  
 الأحكام العبد والأشياء العبد لا تحتاج رغبة في الأفكار  
 الإيجابية تحتاج رغبة في الفهم كالفهم لا يفتقر الفهم، فإنه لا  
 تفرق بالأفكار التي تصبح أفعال في الفكر العبد لهذه الأفكار  
 السلبية

وأما من الأفكار السلبية إلى الفكر بلا شعور لا شعور  
 والشعور بلا فكرة لا وجه له

## والآن نصيب القانون

١٦ القانون ينص على أن الفكر فيه وحدة في الفكر الواحد  
 الطيفه - حيث لا بد من وحدة في الفكر الواحد  
 كالفهم العبد الفهم العبد الفهم العبد الفهم العبد  
 السلبية عصب أن الفكر فيه وحدة في الفكر الواحد  
 عصبه - كالفهم العبد الفهم العبد الفهم العبد الفهم العبد

(٦) قانون الاستمرارية ينص على أن الفكر فيه وحدة في  
 الأحكام العبد يوم بعد يوم من الفكر في الأفكار العبدية  
 مع قطع حصة أو كل شيء - كالفهم العبد الفهم العبد  
 الفهم العبد في الأفكار العبدية فالفهم العبد كالفهم العبد  
 وهو جزء من الفكر العبدية وكالفهم العبد الفهم العبد  
 الوقت الفهم العبد الفهم العبد الفهم العبد الفهم العبد  
 الأمر حيث لا بد من وحدة في الفكر الواحد

كالفهم العبد في الفكر العبدية في الفكر العبدية في  
 إلى فكره في الفكر العبدية في الفكر العبدية في الفكر العبدية  
 وهو في الفكر العبدية في الفكر العبدية في الفكر العبدية في الفكر العبدية  
 الشيء إلى ما هو طلب وحيد

من أجل تحقيق ذلك يجب التلبيد على مشككتي

(١) المحافظة على التوازن الداخلي معني هذه مشكلة ان نفس  
النفس مبدلاً في عدم وجود حالة واحدة كتب أحسن أنهم  
ميتحيزون وهن ، على التلبيد ، ويتطلب أن نحلي من القسوة  
القدرة والغير وجود جديد واستمر هو في من الحالة الخاصة  
(٢) مشكلة المحافظة النفسية وهذه مشكلة تظهر مع انحاء  
الإنسان بعدد الزمن حول صحة معية فهو لا يتحرك ويغير حياته  
فخصوصاً نكت التلبيد إلا من

هذان المثال يوضحان أهم التلبيد

إن هناك عدة عملية جديدة جداً في امر صحبة فهو يتطلب  
• يوم يجب أن نعلم ونصحت بعمل حسب الحالة المطلوبة  
ولكن بعض الإنسان في هذه الحالة يجب ان بعض يوضح ان  
كيف يريد أن يكون مثلاً يريد ان يكون صاحب اب موهوب أو  
شخصية موهبة أو صاحب فرس حرة عليه ان يفكر وكأنه  
حقن المطلوب فضلاً إذا فكرت نفسك وكانت صحت بالشكل  
مطلوبه فإن هذا الشخص يدعو في شخصه والمدرج والمفاجع إن  
هذه هي الطريقة التي نكتسب بها كل العادات الجديدة

هذه ثلاث طرق صريح عملية اكتساب العادات الإيجابية

الطريقة الأولى - التأكيده يجب استخدام التأكيده الإيجابية

الزمن بصريح واستخدام صيغة مفردة فتكلم دائماً كتر هذه  
التأكيده شخصي إن هذه التأكيده هذه ان تستطيع ان  
تفكرهم وإلزم في التمرين - دعنا بالصريح ويسير في العمل  
الخاص في هذه الأوقات حرمات هذه عبارة بعض نوجب  
الأولاد ، في قدر ان في العمل الطل ، وتتحرك فوجبه هذه الطاقة  
حيثية ولكن حياتك هي فعلاً مثل الطاقة النفسية التي تتحرك  
بحسب ان في علوم ، وأكثر من ذلك أن في فكر به بعض صيوات  
في حرمات كانه سعيداً أو كانه مريضاً والتأكيده أكثره لا حيث  
• يعني بعض التأكيده يجب • تقوم في ثلاثة شروط

١- استخدام صيغة مفردة فتكلم دائماً حتى يكون التأكيده  
شخصية

(٢) يجب ان يكون التأكيده الإيجابية لا يقلل أن لاأمر  
ولكن قل أن مزاج بصم القديس

(٣) - استخدام الزمن خاص وليس الزمن مشتت قل • يجب  
في هذا العمل لاأمر أن سأفجع قل أن أحسن من هذه  
الطريقة

الطريقة الثانية - رسم صورة ذهنية هذه أروع فترة يمكنك  
الإنسان إن له صيوات برصها الإنسان في هذه يوضح ويتفجع أن



بعضه نفس عندك قد كنت في عقلك أو عقلك قد كان في  
عقلك مع بعض بهيت أو في أي شيء عليه بعض بعض  
بعض عقلك أي شيء قد كان في عقلك أو عقلك قد كان  
بعضه لا يريد نفس الشيء ويخرج ويأخذ كتاب العقل كما  
يوجد أيضاً من أوقات بلطبع عند هجري أو عقوبة نفس العقل يوجد  
عقلاً وإذا تأملت إلهام عقاب آدم فمعلوم أن بعض العقول  
بعضه من بعض آدم في عقل صورة وصورة قبل وعقل  
في العقل

الطريقة الثالثة - مثل دور الشخص الذي تراه إذا من  
العقلية أنت لا تعلمه بذلك بعد أن أنت دائماً فذلك تفكر  
بذلك من الإلهية في عقل من حيث عقلك إذا بعضه من عقلك  
منه وهو كذا فيصبح من عقلك في عقل من حيث عقلك وإذا  
كتب من بعضه لاكتسب بغيره ولكن لأنه منه فاعند نفسك  
والفهم بذلك فله أجل موضوع وهو في الكتاب سرور متصنع  
إذا أنت تسبح والكتاب عقلاً وكذا من عقلك آدم من العقل  
إذا وهو من نفسي وهو كتب متصنع هذا فإنه يعذب من حقيقة  
أمر عند العقل بغيره ثم مدح الفهم فلهذا لأن بعض مظهره  
حسب مدحهم ولو كان مدحهم غير حقيقي في البداية

ومن أهم الأساليب في تصنيف العارف حجة حجة الفريد  
الكتابية وهي طريقة أوجدتها شخص أسمى في علمه ٤  
ويستخدمها الرياضيون الألمان الفريديف وهي علم في حصولهم من  
عند كثير من تلاميذ الفريديف في الدول الأوربية وهي طريقة  
الفريد الفريد أن يسهل على الإنسان ويذكر عقله ويعلم بالتمام  
وعقله ويعلم عقله بجمع بعض مدح بعض العقل الذي هو كان  
العقل يجب فإنه يعذب به في عقله وكذا يكون له يريد ويعلم  
بصولة على الطريقة الأولى

فهم نفس عقله وفهمه بغيره وأما بعد هذا  
حصوله مع وأولهم - فلهذا أن بعضه من عقله وأما بعد هذا  
أولهم من العقلية وأما بعضه من العقل في الوجود من الذي عليه  
بذلك من العقلية فلهذا أن ذلك

وحسن ذلك العقل ذلك هو قبل الفهم وفي الفهم الجاهل  
وخاصة في الفهم الجاهل إن الفهم الجاهل هو من عقله  
فلهذا العقل الجاهل بعد أصاب أنفسهم من وصف الفهم الأول  
من الفهم بغير العقل التي يوجد في الفهم بعضه في ذلك الفهم  
وأنه هو أول بعض بروج عقولهم فلهذا الفهم هو فكرة قبل  
أن قام بأول فكرة من العقل كذا هذه الفكرة من بعض في  
الفهم الجاهل لأنهم بعد سبب ذلك لأنهم بعد هذه الفهم إذا م  
بذلك فلهذا فلهذا لأن هذه الفهم من حالة الفهم





هو - بل يجب أن التمس بكون حياتهم تساق بلا عذاب  
 وهكذا يتأكد واضعهم ذات من الموجهة الثانية ليس فيه تعوق  
 السبب هو أنهم لا يريدون - فيه عديد الأهداف والذين يعرفون  
 فيه عديد الأهداف شيئاً في سر بحيث هي الأهداف حقوق  
 لوهم وهي شانه القدماء من الذين لا يتصور بعديد الأهداف  
 بعد شيئاً في أسر لم تكن الأهداف ميا لخصي لخصي  
 يعرف تروسي مثلاً عن سبب عذاب الأهداف في هذا  
 العالم في منكم عديد عن وجود تلك الحكيمه Wollstone  
 أرفه حياة بل عذاب من الحكيمه جلال لا يلاحظ هؤلاء أنهم  
 حدث بتدريج غير وسلي في القدر العظيم في كنهيت في الشهور  
 الذي بعد ١٥ - ٢٠ عاماً من التفرغ ليس فيه سبباً وحسناً  
 لتحصن بتعدد الأهداف فيه من سببهم في عرق السبب أن  
 تدبر يعرفون بالتدريس هم أنفسهم لم يفتقدوا أن يحدد أهدافهم  
 بل يحدده عديد الأهداف لدى التلاميذ وكان ذلك مخلوقاً حزين  
 لغريباً واحسبوا بالنسبة بأنفسهم مثل الوصول في سبباً عديد  
 وهكذا سبب من لإعراض عن تحديد الأهداف هو الخوف  
 من رد - الآخرين لأعمالهم وتقدم هذه الأهداف بل لا خلاف أنه  
 كلما صرح الإنسان بهذه الواجب يقوم من بتدريس وروا عليه  
 يأتي كلامه في عذاب هو والقي أو هو مثلاً عذاب أو في عذاب  
 يستعدده الموت فلا يمكن للإنسان أن يراجع عن أحواله عند تصحيح

الإنسان ألا يجد الناس عديد الأهداف فاعلم سبب في ذلك عديد  
 الأهداف هو الخوف من الفقد ولكن أحوالنا الذين يسود  
 بوصفهم الأهداف وهو أهداف عديد أنهم هم سبب بظنهم  
 يصعبون فيه ما فعل

وهذا سبب آخر نزل عديد الأهداف هو عرق أو حقائق  
 أن قد نزل في السبب أن عود الإحسان هو أكثر مشكلته في  
 عين السبب وحس يوسف أن الناس لا يريدون - فيه الإحسان في  
 القوي السبب - بل كل جرح عظيم يكون الإحسان فيه عظيم هذا  
 ما لاحظته في كل سيرة العظماء من الرجل والنساء قام بحث  
 يسمى (ديجون) عن عديده أكثر من ٢٠ شخص عديد من  
 فوجبات السبب - فوجد أنهم كلهم بلا سبباً بل حقق السبب  
 بعد أن واجههم أكثر عذاباً وشبهوا فرداً أن يشاء عطلوا عود  
 بعد الإحسان يصعب من يريدون - إن عظيم الخوف في العدم  
 عديده ليس كالمسيرة أفضل (١٠٠٠) مرة في بخاري على  
 نصيب ح الكهروماني ليس - يرجع في حذائه بعد أن عصى  
 (٥) مرة كعب العصف أنه عود - وقد يتخير حياته حيث  
 يريد عود نظام الإنسانية الذي استعملته البشرية عند قدم العصى  
 فبعد حد العصفير بعد (٥) عود العصف - وسأل ما وهو  
 بعد كل هذه التجارب على نفسي فبدأت نقال - في م العصى إتقى  
 أحوال الأنا (٥) عود عود متبعة بعمل عصف ح الكهروماني

إن الشيء الطبيعي هو أن الله يريد العلم في منطقته الأبدية، ومن أجل ذلك جعل وصفاً لحسن، يرب الناس بعضهم شيئاً ذا قيمة يخرجون من هذه المنطقة ويهربون خلالها حتى ولو لم يكن المخرج مضموناً.

إن الشيء الوحيد الذي هو مهم لأهم في الحياة هو التغيير إلى الشيء هو أمر لا مفر منه، غير أن الناس يتجنبون التغيير والتجربة أن الناس يريدون أن يحب الأشياء التي يسمونها، ويريدون الأشياء الأحسن، ولكن مع ذلك يفتقرون التغيير وليس طرف الحقيقة من الشيء نفسه ولكن الإنسان لا يهتم أن يكون، التغيير من الأحسن والتجربة أنه بدلاً من الشيء سوف يحدث فإن عليهم هو الصبغ منهم أن تكون بدلاً من المقود أو المخرج هذا الذي يهتم - أن يكون، التغيير هو الأحسن ولكني أعتقد أن يكون التغيير تحت يدينا يجب أن يكون أفضل وأجمل.

هناك فكرة أن ثلاث في الحياة هي مهمة في نفس الموضوع الأهداف.

**الفكرة الأولى - موضوع منطقة الفوق** تقول هذه الفكرة أن كل إنسان كل إنسان على الإطلاق لديه نوع من الشيء يستطيع أن يفكر فيه. كل إنسان قادر أن يكون، الشيء في شيء - وواجب الإنسان أن يكون هذا الشخص الذي يستطيع التفكير فيه ويضع فيه كل حياته من كونه أن يرى أهدافاً يهدف إليها الآخرين منه وأكثر.

إننا نعلم ولا يبدون أنهم حتى يخرجوا من مستوى ما أصبح هو المطلوب إن الذي يسعى نحو الفوق في هذا الصحيح مناسب له لا يفوق في هذا المجال مناسب. إن هذا صحيحاً أيضاً وقادراً الإيجابية واضح ولكن من يقرر في هذه قوى شخصاً عادياً في كل شيء ليس له موهبة فكل من يشعر بشيء ذلك - إن الأمر هو أن واحد من الأقل يستطيع الفوق فيه قد يمكن أن يفتقد شيء من ذلك والحب.

**والفكرة الثانية - تسعى خلق الأناس** يجب هذه الفكرة

لقد مسورة هي مروج بعض ما يجب، عمل في من علة هو خبر عجوز. ثم سمع هذا المروج أن يكون هو الناس يحضون عن الناس والجنود ويقتلون عن هؤلاء، وهكذا نفس الشيء عن الناس وواجب خلقه واحد يبحث عن الأساس وفوق بحث ثلاث عشرة سنة حتى نفس وأخيراً ألقى نفسه في البحر. هو أن مروج هذه الذي لا قد يرى عقل هذا العجوز وبن كانه حب عقل م وجد هذا مروج كانه ثلث حب هذا عقل ثم تلك وفجأة بين أن حب عقل كانه منهم نفس إن مروج العجوز بحث في كل مكان عن الناس وإن يبحث حب خلقه. وأخيراً كان قد أبحر الأساس ويمكن الأساس لا مفر هذه في النهاية. إن يبدو مثل هذه محبة، ثم تخرج إلى القطع بالشكوى والتفكير.

معنى هذه القيمة أن الروح والنفوس يجب كنهها إلى الشعور  
قريب من ذلك مثل الألبان بين التشكيل والعضل عند صبي  
مريد وضع أهدافه فلا يبحث في آخر الهدف ولا يفكر بالمرحوم إلى  
تصوره إلى هناك شيئاً كبيراً كمن السراج يوجد أقرب إلى تصور

والفكره الثالثه: ملطفه بالشعور أن الإنسان يحتاج إلى توازن  
في الأهداف حيث يحتاج إلى ٣ أهداف في كل من ثلاثه  
بمالات. وهذه المالات الثلاثه هي

١٠) حاله الملائه والأمن الشخصيه ويمكن أن تكون  
الأهداف بهذه المقوسه أو مقوسه غير مقوسه كالحب مثلاً  
٢٠) حاله العسر كذلك يمكن أن تكون الأهداف مقوسه  
كتمسك بالحق مثلاً، أو غير مقوسه كالشعور في مقوسه أو  
الاحساس الشفوي

٣) حاله تصور النفس تصور الذكوره مثلاً، أو تصور  
شخصيه بأحد ما

ويجب أن يتم الإنسان ألا تكون أهدافه متنافسه لا كقول مثلاً  
أن يكون عادي غصه نصف وقتي على سائره اليوم وفي الوقت  
نفسه الشعور في العمل كذلك يجب أن تكون الأهداف ضمن  
إمكانات الشخصيه

وبما أن عدد من الأهداف يستلزم على تحديد الأهداف

١) تذكر خمسة أشياء تفيدك في يومك ما تريد تحقيقه  
حياتك الأشياء تكون مبعثاً للفكر من أجلها

٢) في (١٠) ذكره أو أقل الكتب أهم ثلاث أهداف في حياتك  
حاليه هدفان أو يكونا المكتسبه بهذه المرحله لأن من يكتسبه فلا تفكر  
عقوب يمكن أهدافك تحقيقه فلا تحاوله برسم حسن أهل من  
الواجب

٣) من يستعمل أو يحقق هدفين أو ثلاثة حالات أو أول شيء  
تفعله من شيء تفعله في بلدته أو في بلدته أو في بلدته أو في بلدته  
أو يكتسبه في كسبه في هذا السؤال يستطيع تحقيقه  
بسرعه هدف ولكن من أجل هذا لأنه لا أحد يستطيع

٤) ما لا يصعب من حياتك أو هدفين أو هدفين أو هدفين أو هدفين  
فقط إلى تحقيقه في هذا السؤال يجب على صبي أهدافه يمكن  
تحقيقه ومن ثم يجب من هذا السؤال لأهل حياتك في حياتك  
العاديه

٥) تذكر شيئاً من أدب قومك أو خلقه، وسكنه هدف  
وواجب وسكنه بالأصغر كلما فكرت به في عودك هذا  
ليس له حلاله فالفكر إلى قومك فالفكر

٦) من أهداف وفكره في تحقيقه على أن يكون له  
الإنسان أو شعورك بتحقيقه في تحقيقه في تحقيقه في تحقيقه  
عدد من هذه الأهداف ويجب أن يكون في يومه حياتك

لا يصور أن هناك ظهور لشيء وثاني وثالث من حيث حقيقة  
الشيء سواء أكانت أمة واحدة أو عدة أمي شيء ظاهر هو  
حادث هناك هذا من أهم الاشياء هذا لأن جوانب واحد علم  
الظن في حياضه إذا استطعت كذاه جوانب فاب استطعت  
تجديد لأن نظام الكون ليس بهذه كما استطعت تصويره تصور  
واحدة ليس كذاه

هذا رجعت على هذه الأسس في حياضه شيئاً واحداً  
والتي هي أهم من أي شيء آخر إن هذا كله من الشرح واضح  
أعدها كذاه إن في القدر به كذاه الفتح غير هذا واحد هو  
أعدها وبعد أعدها أعدها أعدها إن كذاه أعدها أعدها على  
الظن ولكن أيضاً أعدها أعدها

إن كذاه أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها  
أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها  
أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها

### الخطوة الأولى - الرغبة

أولاً رغبة شديدة هو كذاه أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها  
أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها  
أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها

صديقتي في وقتي في وقتي في وقتي في وقتي في وقتي في وقتي  
عندها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها  
أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها

### الخطوة الثانية - الاستعداد والتفكير

هذا من أهم الخطوات يجب أن يكون هناك استعداد الكفاية  
أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها  
أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها  
أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها  
أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها

### الخطوة الثالثة - الكتب والمجلات

هذا هو أهم شيء إن كذاه أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها  
أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها  
أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها  
أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها أعدها

الخطوة الرابعة — حدد الموضوع إن سلعت هدفك

اكتب كل مايجب بالمكان المجمع ان في ظهر من خلال هذه الخطوة ان مضمون صيغة كل حركات لتحقيق هدف يكون ضيقة الى ان كان عدد ( 3 - 4 ) صيغة فلا يصبح هذا لا يلزم

الخطوة الخامسة — حدد أي قلب الآن ولكن مستقل

هذا كان هدف مالي مثلا حدد كم حصلت ثلثي، وكم تريد ان يصبح؟ وإن كان هدف شخصي الثوب فأكتب كم تريد لبس في كم تريد ان يكون

الخطوة السادسة — حدد زمانا نهائيا لتحقيق الهدف

حدد بهر وقت في ان يكون هدفك قابلاً للقياس إنك لا تعرف بالتحديد متى تعرف ان عليك عدد كم من المجهودات وتعرف كم مضمون من تلك المجهودات وكم باقي عليك

الخطوة السابعة — حدد العقبات التي عليك تحقيقها

هذا هو يمكن هناك عقبات فليس ما تبحث عنه هنا انه مجرد تشدد وكم كم سلاسل ان العقبات التي تكاف بكم كبوة تصبح صغيرة بعد ان يكتب

الخطوة الثامنة — حدد المعرفة اللازمة لوصول إلى الهدف

إن كل هدف في العلم خاصه يحتاج ان يكون معرفة جديدة قد يكون معرفة كلاه موجودة في الكتب ثم في السوق أو لدى الناس

الخطوة التاسعة — حدد الناس الذين تحتاج التعاون للوصول

إلى الهدف

إن هناك أشخاصاً ومجموعات ووزن شركات تحتاج مساعدتها حتى تحقق هدفك وهذا يتضمن ثلاثة فئات

(١) الأصدقاء والعائلة أي أن من فرقهم هو الذي يحصله ولا تعيب الأصدقاء من الناس ليس لكي تقدم إليهم المساعدة

(٢) القانون المحترق أي يمكن فعله فيهم فستحصل ذلك تستطيع أن أعطى الآخرين قبل أن يعطوك

(٣) القانون المحترق فموسموني إلى أي هدف لابد أن تكون

كثير تستطيع ان تقدم الآخرين إلى كل المقادير بغيره أن يعطيك أكثر مما أنتستوي إليهم هم الذين يحصلون تعيب بأنهم الآخرين ولا يعطون الآخر ان يأتي إليهم غير أن أكثر الناس مع الأقارب يرضون أن يعطوا هم على استعداد بالمرجه الأولى من أسس الشدح على قدر الشدح أن يكون الإنسان مستعد للمساعدة بذلك جوده متعده أو لا وهذا مايجب ان يكون

الخطوة العاشرة — سجل الخطأ

بعد الانتهاء من الثلاث السابقة ولم يوضح خطفه جميع المشاعشات وضع الآتيويات، وبعد طوبى الفلاح ثم سجل الخطه ككلمة تعيب في التفكير وكلمة تعيب على معلومات جديدة وكلمة تظهر أخطاء في خطه او ظهور عقبات جديدة ان كل



عطفه خارج إلى تعين إلى الذي يعقوب أكثر درجات الصراح  
لديهم تألف عطفه يحدون العمل على مدى الأيام وعلى مدى  
الأسابيع

### الخطوة الثانية عشرة - الصور أن هناك قد تخلق

تصور هو "صورة" في عوالم الزماني أو عوالم في العمل  
بشكل خاص هذه الصورة في عقلك مثل شاشة الكمبيوتر تصور  
عندها كنت تستطيع شكل البنية في حياتك ولكن ذلك  
التصور كثير أن عطف يحقق تصور وصورة الفكرة وهو  
عطف

### الخطوة الثالثة عشرة - انهم هناك بالتصميم

قرر أنك لا يمكن أن لا تجمع بين هذا بعد كتاب التماس الكثير  
من التصميم، تلك ماكن، هذا ليس فقط

(١) ثم يتم بعد التوجيه هو هدف مهم إلا والذي هو  
عديدة من ناحية قبل تحقيق هدفه

(٢) إن التصميم هو مبدأ التصميم أثناء السعي هو الهدف  
إنك تدرى مقدار صيغة تصميم هو شعور كيف يستطيع أن يخلق  
عمل تصميم في كل مرة تخلق فيها ثم تخلق الفرض

وهذا شيء يجب غريب عنه في بعض بالتحرك هو هدفه  
وهو حسن التصرف بالوقت إلى كل شيء أصبح يعرفون كيف

يستعملون بكم، ربما كل الفاشل لا يعرفون

### وهذا سطر حياتي حسن التصرف بالوقت

(١) وروح الأهداف أو يكون الأهداف فائدة للتمسك إلى  
الذي لا يعرفون أهدافهم بدقة يعرفون وقته وقد ينجح أن تعلم  
عند الشراكات في التصرف أهدافها بدقة

(٢) وحدة عطف واضحة مفصلة إذا لم يتعرفه لأنه من  
عطف هو أن حسن استخدام الوقت يحتاج إلى وجود عطف

(٣) حسن فائدة في أول النهار قبل البدء بأي عمل آخر  
والأحسن أن تعمل فائدة في يوم الأسبوع كله، ثم قلته ربما يمكن  
أن تكون فائض من اليوم وبعد أن تكون الفائدة هو أن تعمل  
أمر شيء، وليس في الفائدة، ولا يستطيع ذلك العمل هو هو صبح بعد أن  
تعمل هو هو عطف، الأثر هو الفائدة يستطيع بعد عطف وفي فائدة  
اليد، بعد هذا شيء، بعد أي عطف إن بعد يتحرك أنت تصيد  
حياتك وقد لا تعمل تلك عطفه، هناك الجمع بينك وبينك  
وتشعر بالحياة في آخر النهار إلى الذي لا يوجد أهدافه صبح هدفه  
فكثير هو صبح وقت الفائدة، إن لم تكن هناك أي يومين بعد فائدة  
تواجهك اليومية عطفه عطفه بعد هو كيف بعد الفاشل  
٢٥٦ - حالاً لا تعرف يستخدم عمل الفائدة أن يستطيع اليوم بلا  
أثر

١٤٠ : **عند الأولويات** استعمل الفاعل التي بمعنى  
 ٨٠٠ : التي لو كانت أحد الطرفين لاحظت هذا الغير من الأشياء  
 التي يصحب الإنسان في يوم ما يكون ( ٢٠ ) منه منه معادلاً في  
 الجهد ( ٨٠٠ ) بقوله الأخرى يسأل نفسك ما هو أهم شيء  
 أسهل فيه يعني ألا ، ثم كتب يريد حسن شيئين (أحب فلا بد من  
 أن يكون (أحب) أو (أحب) ولا شيء إلا ما هو الأفضل (أي شيء يحبه  
 منه في ذلك الوقت فهو الأصح فلو كان في حد ما لأنه لا يوجد  
 هذا بلت بعض كل شيء (وإذا كان الوقت بعض منهم  
 ١٥٠ : **أكثر كبر واستعداد كل العمل** شيء واحد فقط في هي  
 وفيه ذلك لاحظ كيف أن الناس يمشون محسلاً ثم يركبوا  
 ويأخذون لواء ثم يمشون إلى الأمام وهكذا فهم لا يمشون إلا يمشون في  
 كثير من الأحيان إذا بدلت شيء ما فمكة حتى ينسى إلى حيث  
 ذلك فذلك شيء في يوم أكثر من شيء في أسوأ هذه العقدة  
 تحت في حيث الناس والشارع

٢٠ : **إذا أردت أن تفعل شيئاً فافهم أولاً** عدم نفسك عبرة  
 فيه الحقيقة هذه الحقيقة التي هي ولا شيء أنت وحدك  
 الأنوار في ( ٢٠ ) بكثرة فقط من الأشياء يكون يعرف ما يجب فعله  
 حالاً في الأمر (وإذا كان لا يمكن أن) هناك مستجد في حيث  
 فليس في معنى ما يحدث حيث حالاً مستجد أنت نفسك عدم ثم

الجميع والله الجميع كما يعني أن أخرج هذه الصفات صفه عدم  
 الشايع عند كل رجل أعمال

عند مستخدم العقيدة بالخير في كثير من الحالات ولكن يمنع  
 وأما تعجب عن العقيدة قم على الحديث في كل مرة عند  
 العمل

ذلك إذا ذكرت نفسك على أهدافك عند بعضك أهدافه  
 وشعرك الأخرى بالأمر إلى الأشياء الصغيرة الفعالة في كل وقت يجب  
 أن يكون له أهداف الأحكام يجب أن يكون هم أهداف والروحيات  
 والحاسبات في القيوم يجب أن يكون من أهداف يجب أن يكون  
 هناك أهداف يجب أن يكون من أهداف خاصة بكل من  
 فروع من حيث

في الحقيقة بالهدف هو الذي يعينه الطاعة للخروج من دائرة  
 الأعمال إلى ميدان التجديد وحمل شيء غير الذي اعتاده عليه

## ملاحظة (القررة العنقبة)

موضوع هذا السرد هو ملاحظة القررة العنقبة، مخرج  
القررة العنقبة من القررة في يدك من قبل الأسماء  
بمنه السحب هـ من هذه القررة في كل فرد لهذه القررة في  
الاسم هـ والى كل فرد من هذه القررة أكثر  
من هذه القررة

منه السحب هـ من هذه القررة في كل فرد لهذه القررة في  
الاسم هـ والى كل فرد من هذه القررة أكثر  
من هذه القررة

موضوع هذا السرد هو ملاحظة القررة العنقبة، مخرج  
القررة العنقبة من القررة في يدك من قبل الأسماء  
بمنه السحب هـ من هذه القررة في كل فرد لهذه القررة في  
الاسم هـ والى كل فرد من هذه القررة أكثر  
من هذه القررة

منه السحب هـ من هذه القررة في كل فرد لهذه القررة في  
الاسم هـ والى كل فرد من هذه القررة أكثر  
من هذه القررة



الشرهي قال مساعده ذلك المبرهنه وهو من الإختلاف بين بعض  
 روادع السبارة ويمكن إسماعها بعدة كان هذا هو من الصحيح  
 (١٢) ومن صمداء هذه القدرة أنها تعين (٢٤) صمدية بها  
 تدفع الأسير التي بدعوت في الحق الباطن وتعدت حقها  
 ، ومن صمدية أنها أنها تعين طبقه الأخلاق، وقد تم ذلك  
 الفائق من أفعالهم بهذا فلا يعنى هذه القدرة تعنى العظم  
 كميوم يعنى حبه العظم يتوحيى خبير كل الأسماء عن أي  
 مستطير إن هذا الكمبيور وخبرته لا تلتزم بتتبع كى مسعده  
 سمع دى عرفت بالخطية ما روى خلافا من حين من بينهم أو لا  
 أن محمد بن زيد وعنده القدرة التي كسبوا الوحي تعنى كانت تلك  
 أفعالها وأسماء جديدة

(١٣) ومن صمدية القدرة الخفية الثالثة أنها تعنى حالة تكفي  
 ليعرج الفاعل ألا تلاحظ أنتم إن كانت صمدية الأمر من كفى من  
 حقائق نريد حبه (١٤) وكذلك (١٥) صمدية من الوهم؟ هذا يدل على  
 الفاعل التي تعطينا القدرة التي سمعنا حبه

(١٦) ومن صمدية القدرة الخفية الثالثة أنها المستويين  
 لتأكيدها ليحاطة هدرجة كذا طلب أنا ومصر عن يدى لم أن  
 في روح معنوية راحة يسقط هذا الكلام من الحق الباطن ويزول  
 القدرة الخفية الثالثة من الذي منهم أفعالهم يتكلمون حبه الصمدى  
 ويؤمنون به يوماً لأن عظمهم نريد، والذين ليس هم عدادهم وأسماءهم

كان القليل من الطاقة التي منهم التي أكثر

(١٧) ومن صمدية القدرة الخفية الثالثة أنها تعنى الوحي أنها  
 تعنى كل الطيف بشكل التي حتى تعنى إلى الأهداف (١٨) من تو  
 بعدد الأهداف كان هذه القدرة لتلك من نوعها عن شرط في  
 ويكون هدفها وصمدية بها على مشكلات بالترتيب وفي الوقت  
 مناسب ومعها الخلفيات كأي خطوة في ذلك كل على شرط  
 يصبح هدف

(١٩) ومن صمدية القدرة الخفية الثالثة أنها تعنى أحسن ما  
 يمكن كلفه فكل إجهاد العقل لا يكون إجهاد صمدية عن  
 أي من ج كى هذه صمدية حبه ويمكن صمدية كذا صمدية  
 تعنى، ولكن على حده هذه تأكد أن الصمدية يعنى إله كما يدل  
 تعنى إله والذين يتبعها حبه دى هو أن مدعو ونحن على يدى القدرة  
 نكر

(٢٠) ومن صمدية القدرة الخفية الثالثة أنها تعنى التوجه  
 كلفاً واقفاً بها وكذا الصمدية أكثر بها يدى من الصمدية  
 كلفاً صمدية أكثر وتعنى في يوم أن تعطينا على عظم من يدانته  
 وتعطينا به بعد كذا الباطن عن حالات عدداً غير تدعى صمدية  
 كفى أو من آخر من الأدب يدعى حبه واحدة

(٢١) ومن صمدية القدرة الخفية الثالثة أنها تعنى القدرة  
 اللازمة لتصور على عظم المروى اللازمة حتى تعنى الأهداف ؛

المطلق المطلق يتحرك نحو أهداف مثل حركة القلوب نحو حب بناء حيث  
 لديه جسمي حرارة الجسم الذي يسهل إليه حتى يصيبه بهمة جيون  
 أن يروج عنه فيه وإجمالاً والقدره المعقده المتكافئه تتحرك نحو المطلق  
 المطلق كدنت فيد م يكن يدرك عنها إلا متجه إليه والمعيبد التي  
 غايتها هي أن تكون من حالات جملة وهو بطولاً من التعبدات بعد  
 حدودي فكثيراً ما سهر أنه كاتب تصديداً ومن حسن خلق  
 وعروب (ترسي) مثلاً من شخصين مرئيين في العمل جزء (٢٠) ٢  
 عملاً لم يصعب في أي مهنة ثم جزء العمل الخامس عشر يصعب  
 ويكتب ثلاثين قد يبدو في هذه الحالة أن الأعمى السبعة عشر  
 الأولى كانت وقتاً وجهداً ضائعاً ويمكن لا سيما نعتاً في القديس  
 التي هيئات في العمل الأخير السابع

١٦١) وهنا قصد أخرى خاصة جداً وهي أن القدره المعقده  
 المتكافئه تعمل على كلياتها وسلوكها تتناسب مع أهدافها وغايتها نحو  
 الأهداف من شرط وجوب تلك الأهداف إلى الأهداف إذا  
 موجب لها ذلك قد يصل إلى حالة يستحيل أن يكون أو يصلح ما  
 وهو يصير كذا هو أهداف ويتجسد في حالات تزيد الشجاع أن  
 منسك من عوالم تصادف الحدث بحيث تحدث في بعض أهداف  
 حتى أنها صغر كمال الأهداف كالم تحقيق لوجهه

(١٦٢) ومن صفات القدره المعقده المتكافئه أنها تعمل أعمى ما  
 تعمل في حالتي

هي، ويكون صفات مهنة بأمر ما إلى القدره هدف وحيداً لا يكون  
 يفكر بالأمر على الإطلاق يتدح من أحيات في غلب كالشرايرة  
 وهي تتولد المتبادرة أو مستخرج من التوسيع ولكن القدره المعقده  
 المتكافئه لا تعمل حياً تكون في حالة التوسع والتحرك على عدم  
 وصولها إلى حق

والمستطيع استخدام هذه القدره، فلهذا ما قوى التوسيع يوجهه  
 هدف حتى يصب على السوء بطريقة معينة يصير الناس يصحرون  
 الأمر بعضهم حتى يصحروا من القوة في ساحة معينة وكثير منهم  
 يصحرون غيب لا يريد القليل من قلوبهم واحدة ومفعولهم قد يبي  
 واحد يستطيع أن يصير عبيد حتى يوظفه في ساحة محددة بدون حاجة  
 إلى المساعدة لكنه يستطيع الإنسان إذا كان على أنه يريد أن يذهب  
 موقفاً كسبه في مكان مدعو أن يذهب موقفاً بالتقدير على شرط أن  
 يكون على أنه من ساحة يكون (ترسي) إلى راحته بعد مكانه  
 صيروري أهم شسور حركات كلفه ويصعب بحيث يكون أحد  
 أصحاب السهم على ما يملك في القطة مناسبة إلى تلقى  
 ثم مسجد يمكن تصوره عملاً ويصير فيه في القطة شديد التمسك لا  
 بعد مكان في ذلك يمكن إدراجها وأما الفج في ذلك — يقول  
 ترسي في أثير السورج اكتشافه إن مكان يوجد حسب  
 كدنت فمن ساحة وهذا كلفه من الأمر يتقدم هذه القدره  
 ويصحبون أن القدره المعقده المتكافئه تحدث في حد الذي هو ما

استخرج أن مصدر الألفم يفتك في يد كرك، وهو عهد وعهد الشيء، والفتك في الحب التفتك، ومرف قد كرك القدره، تحب القادق في هزولك الصحيح، فتفتك المكرة، فتفتك في عصر، فتفتك كلاًها

إن القدرة العقلية الملائمة في الكمبيوتر خاص بها، إنها ليست  
مجرد التصحيح والتركيب الصحيح. ولذلك ينبغي تدريب التفكير  
العقلية في ب. حالاً وبهذه الحالة كثير من هذا العمل في هذه الميزة  
يعمل في حل العمل بموجب ب. وقتاً آخر. وقد كانت الميزة هي  
مثلاً الاتصال بملف، لأن هذه الميزة تعالج بعد أن يتم الخروج من  
مجلس المحكم. وهكذا، إن بهذه الميزة التي هي في الوقت نفسه  
التي هي في ب. مع الوقت نفسه الذي في القدرة العقلية  
الملائمة. لذلك لا توجد في ب. أي ميزات أخرى، والعمل بموجب حالاً  
أحياناً يكون القصد هو إن تأخذ أو تصحيح حيث بعد أن  
جاء العمل بموجبها. وهذا هو العمل حسب الميزة.

[illegible]

موجود وہی ہے۔ ایک میں بھی آگ نکلاؤں گا اور نہ ہی اسے بھڑکاتا ہوں۔  
اس لیے کہ اگر آپ کو یہ معلوم ہو جائے کہ اللہ تعالیٰ نے اپنے بندوں کے لئے  
ایسی باتیں فرمائی ہیں جو ان کے لئے نیک و صالحہ ہیں، تو ان سے روکنا  
وہی ہے جو اللہ تعالیٰ نے اپنے بندوں کے لئے منع کیا ہے۔

وتسمى الإسناد في الحديث بذكر من روى الحديث التسمية للحديث  
المتفق؟ إن الحديث مع ثلاث طرق

(١) بوجوه أحوال وأوضاع عن قهولها كمال

(\*)  $\mathcal{A}$  is a  $\mathcal{C}^*$ -algebra

(٣) يجب أن ألتزمه ذاتي بواجب عدم التصرف بطريق غير  
الشرعية

ولكن أن يرى هذا من طرف المسلمين من استشارة القسوة  
لخدمة المصلحة، فالثالث منها صحيحه والثاني خاطئه ومن الصعب عليه  
الفرق بينهما فانه إذا كان سوف يستدافع من وراء ذلك

المعنى: ١٢٢

[illegible]

يحرك ولا يترك. وقد الذي يحدث تارة في التفكير السبائي في  
 الإيماءات في البرهان. حيث يرى بعض الناس (١) (٢) (٣) وقوله  
 لأول مرة فيسجد عليه سبعة سجدات في اليوم والسر والشكر بالخاص  
 والعموم. فإمر هذه الزيادة ولا تسمح بمسح بعض السجدة بعد ذلك  
 سجدت سبعة سجدات في يومها وسجدت أثناس. هذه السجدة تسمى  
 تسمى بالسجدة السبائية. في حياتك التي طالت لك كثير  
 حضور هذه الطريقة وأنتهم ألا تعرف أنه قد الأثر في يقربون  
 دائماً كما

بالتي أحياء من أفعال وهو يلقى من مسجته كبره ويحب  
 صبيحتي وهو. به حسن (١) (٢) (٣) وقوله بأن الشكل الذي  
 بهمساء مفرق. لا. لا أنا سمع. أن واقع تحت طبعه شديد  
 الوقت ليس بالنسبة إلى. ولكن به هذا هو الوقت الذي يجب أن  
 سجدت سببكم من أي وجه. وبذلك هذا هو هذه السجدة التي  
 تسمى بسجدة حسن. كل يوم وسجدت أفكار تدعى طيب م  
 لكي تظن أنك تدعى. كيف ذلك كل شيء لم يعد  
 يستخدم هذه الطريقة (١)

يكون مقبول. إن الأطفال لايزن كثير. أو السجدة التي أو السجدة  
 التي سجدت فيها أحياء كذا هو في من سجد وأحسن في سجدته  
 أو سجدت السجدة وأحسن. وهذا هو السجدة التي من أفعال  
 وعلمه بالتي ليس الأجود للسجدة

## الطريقة الثالثة الأسرار والدمل الحقيق

حسن وتضمن سجدات من حسن أو من هذه إلى الصغر  
 وسجدة سجدات. مايع هذا (١) (٢) (٣) سجدات السجدة  
 التي كتب السجدة في ذلك. بعد ذلك سجدت السجدة وسجدت في يومها  
 الطريقة الثالثة

هذه الطريقة تستخدمها من يوم كثر. حسن في سجدات  
 طيب. من الأثر من سجدات السجدة التي سجدت في البحر والعموم  
 هذه السجدة. من حسن في السجدة سجدت بالسجدة سجدت  
 سجدت السجدة. أفعال من الأجود سجدت في سجدت السجدة من  
 السجدة السجدة والسجدة. سجدت أحياء. ثم سجدت بالسجدة من  
 الأجود من أحياء السجدة

وهي على ثلاث طرق وهي (١) سجدات السجدة السجدة السجدة

## الطريقة الأولى ينشئ العقل الإلهي

هذه من أكثر الطرق السجدة. وسجدت في سجدات  
 الأعمال. حسن سجدات. مع. وقد سجدت وأكتب سجدات في سجدات  
 سجدت. كتب أريد سجدات الزمان اليوم. كتب أريد سجدات. (١) (٢) (٣)  
 (١) (٢) (٣) سجدت سجدت سجدت. سجدت سجدت سجدت. سجدت سجدت سجدت.  
 (١) (٢) (٣) سجدت سجدت سجدت. سجدت سجدت سجدت. سجدت سجدت سجدت.  
 التي من حسن السجدة. أن السجدة التي سجدت في السجدة



بقوله القسري: «حيث يكون الموصوف ١٧ و ١٨ أو ٢ هو عربي  
المتصور عند - فهو من حيث شيع هذه القصة من حيث  
الأجوبة لأمر سجد، ولكن في اللغة تكسب الأجوبة الأخرى من  
الأجوبة ذات القصة - ١٨ تصح كل الأجوبة عند واحد من كل  
الأمر وهذه خلافاً لعل قد كل واحد وسجد حيث يحصل من عند  
من الأثر بحيث توجد هذه تحتاج

### الطريقة الثانية - طريقة من المشكلات المنطوق

فقد - هذه الطريقة من خلال استعمال مصطلح العبرة  
وحد لها شروط ثلاث منها مشتركة فالتأثير  
١ - عدم وجود على الترتيب على هدف واحد في قول واحد -  
نفسه أي ليس المطلوب في معنى واحد - غيرهم بسبب عدم  
بالصحة في أكثر من هدف واحد في قول نفسه  
(٢) عدم وجود على الاستمرار في حالة من الظاهر خلافاً - من  
الأفعال - في جميعهم أنهم يتصور من الصعب ويتصورون بمرور  
البيئة - بالحدود الفكرة والأصعب عليهم أن يتركوا

(٣) عدمه طريقة متعصبة في من المشكلات علوم الناس  
عدمه تكسب مسكنه طريقة جديدة، أنه المقام بعد علم طريقة  
العمل على طريق المشكلات

وتحتوي على إحدى الطرق شطحة من المشكلات  
من هذه النقاط في جامعة هارفارد وهي طريقة سبعة من حد قد  
يصل الإنسان لأصلها ليست

(١) علوم فكرة هذه الطريقة على مبدأ أن كل من الناس  
المتصور يتصور أنه مستحيل على أن لا خلاصاً لثلاث  
من غير عدمه يتصور - من حيث على أنه مشكلة على شيء  
عدمه يتصور في كل مشكلة من معنى موجود - كان عدمه  
ووجوده التفسير على والمطابقة من حيث

(٢) يتم تعريف من اللغة الفلسفية ويستعملون اللغة  
في رتبة - من أن يتصور من أن هناك مشكلة فهم يسعون  
لتحليل عدمه أي فقرة لإظهار القصة - عدمه - أنما هذه الحالة  
عدمه يتصور من طرف عدمه مشكلة من فرك عدمه مشكلة  
بعد أن العقل يبلغ على عدمه - عدمه - عدمه - عدمه  
عدمه المتصور - أن الصعق على بعض بعض أبعاد، ولكن قد  
أولاً كان الفرق الفهم من بعض أكثر

(٣) التحديد بعد الوضوح مشكلة من أكثر من -  
من المشكلات على مجرد توصيفها من الطرق القصة في حد  
المتصور - أن يتم أحد موجودين مشكلة مشكلة من المتصور  
بوضوح ما يمكن فهمه يساعد في تركيز التفكير

(١) بعد ذلك يجب التفكير في كل الأسباب التي أدت إلى التشكك وبصراحة في ذاته من ضرورة في القلب أن (٢) من محال أن يجرى نحو أحد أسباب من أكثر الخلال يرى حله من جهة أسباب

(٣) طرح كل مخاوف يمكنه بمشككته من خلال كيف غير أن تعلم في البداية أن يوافق ويبعد عن راسخ شخصي من غير أن التصحيح قد لا يمكن على مدى استحداث الفهم

(٤) بعد اختيار من يجب أن يكون هو موضوع التمسك والتفكير على التمسك (٥) أن يجرى بمحضه دون أن يكون والفتنواين يمتثلون فيما هي تشكالات

(٦) ثم يمر من خارج ؟ فهو غير مثالي ولا ينجح في هذه الكمال هو حسن من البعد ولا فرق تذكر أن (٧) من القروم بعيدة هي القروم التي تشكك حالاً وقد لا يستقيم حال القروم حالاً فبعد موجد، فهناك لا نقاد القروم

(٨) د ج مسوزيف يصرح أنه لا يفكر أبداً من (٩) لا بد من التمسك بما يجب على كل الأعطال بعينه خاصة (١٠) أخيراً حذر من نهائي إنشاء تشكك

## الطريقة الثانية - من البداية الجديدة

هذه طريقة مستخدمة على نطاق واسع وهذه بعض التلازمات لتدريج هذه الطريقة

(١) يمكن أن يكون التمسك بشيء في هذه الحالة من (٢) شخصياً، ولكن العدد الأكبر فعليه هو من (٣) أشخاص

(٤) ليس مناسب لكل هذه الحصة (٥) طريقة (٦) وجود أهداف محددة مسجدة هو بريد الأفكار، ليس

تفكير من الأفكار أن تفكر على الأحدث وأل في حصة أخرى (٧) بعد معرف التمسك بقلب إلى واحد بعد الآخر وبشكل

فكر منهم ربما بعد من الأفكار، وقد لا يكون عند التسليم فكرة مثلاً يتوقف مثلاً على يتقبل من من بعد ولكنه انتهى من دورة بعد عيب من واحد واحد أن يرد من الأفكار حتى يبدأ الوقت وبعد (٨) هناك من ينادي هذه القروم، يتم جعل الأفكار تشكك ويكون هناك قالب لتسجيل الأفكار

(٩) تكون الأسئلة محددة ويبدو واضحاً أنه يمكن لأقل كيف يرد أبحاث مثلاً على أقل كيف يرد أبحاث من بعدة كذا في التمسك الدلالي (١٠) في (١١) يوماً



من القرائن تقدمه في العلاقات الإنسانية لتكون أفضل غير  
لهذه الأمور ومنه هذه القرائن

[illegible]

وهو عبارة عن: تعريف لك، يعرف الفرد الحق به و  
اللائق. جود مع الناس إلى هذه العلاقة هي مؤسس على صحة  
الفرد النفسية، (الفرق بين الفرد النفسية وبين العقل  
البحث عن الجانب القوي في أية حالة. وهذا من يجد في حياة  
أو الناس التي يتجسسون في بعض المدة. هم الذين يتجسسون  
جوانب القوي في الأخرى وفي البشر وهناك تعريف آخر للصحة  
النفسية وهو أن الصحة النفسية تتناسب مع القدرة على معرفة  
أنك عند من أعطاك الشخص على قدر من الفرد الذي يستطيع أن

النظام في العلاقات الإنسانية

يعتبر (الترشيح) هذا السبيل أهم سبيل في هذا النوع من  
الواجب عليه أن يخلط مع غيره من سبيل غير أن كونه السبيل  
بالعبادة والتفكير في الله تعالى، وهذا من خلال بعض السبل كـ  
الحكم "كقولك بخلات مع غيره" لأن خلطك مع الناس هي جزء من  
صفتك وجزء من حياتك وهي صفات بطبيعتك ذات بصيرة الشريعة  
أي ما يفقه من شخصيتك كقولك بخلات مع الله تعالى بخلات  
مع الإنسان

حيث: هذا الشرط المدحج في العلاقات الإنسانية لأنه يعقد في  
الوقت - يمكن أن يمتنع الإنسان به - سعادته بإقامة من علاقه  
بالتعاطف مع الآخرين. فقد يورحنا من علاقه الجسد التي لا تفرق  
من كل مدقة عذبة والتي من علاقه العلاقة مع الآخرين والتفحص  
معهود به يعني (2) أن كل مدقة بعد آخره التي تتخلص  
في الكتب والمجموعات.

يعاشر أكثر الناس لخصه وأكثر الناس لخصه هو الذي يتبع  
بالخصه نفسه ولكن الشخص الذي لا يتبع كى يخاصر إلا  
الذين هم من خلفه معه أو الذين هم متقدمون حسب هو عقل  
الخصه نفسه.

وغيره هو معاشره الناس على اختلاف أخصه يتلقى مع  
تقدمه ذلك فى كل سره فى هذا الواقع أن تقدمه  
من الخصه هو مقدره صحيح تقدمه حيث لا تعرف أن الذي  
يعمل نفسه لا تعرف ولا تردد هو الذي يتبع الآخرين بشكل  
طبيعى عقولهم صحيح تقدمه هو أول تقدمه فى عمل الآخرين أن  
يكو تقدمه الحب من نفسه متبعه لا قبله كثير ولا قبله غدا كى  
دائمه تكو فى هذا الواقع عدم أنا ومنه من نفسي كى ومنه من  
طبيعى وأن يتبعه هو علاقاته بخلافه مع الآخرين أن يتبعه  
عندما يتقدمه بعض أن تعرف من الذات والتأني يتبعه متقدمه  
الآخرين أن الناس المتخصصين الآخرين في عمله لا يتقدمه  
علاقاته بشدة مع الآخرين

ولكن يعرف النظر عن تقدمه الذات والمضي عن النفس ما  
تقدمه التي هو من علاقاته بخلافه مع الآخرين أن يتبعه من  
هذا الجمادات ليس مؤ كى ولكن الذي يعرف هو أن كل شخص  
تقدمه يتقدم من تقدمه الذات كل إنسان يتقدم من تقدمه  
وطوره ذاته على الآخرين أن يعرف أن يتقدمه أن يتقدمه

تقدمه من تقدمه إلا من ذلك في ذلك تقدمه من تقدمه  
معهم أن ذلك كلاً يقدمه وصاحب من الخصه

أن من البشر تقدمه متقدمه في ذلك من الذي يتبعه  
في ذلك لا يتبعه أن الذي يتبعه تقدمه من تقدمه كرم ورجح  
معهم من تقدمه تقدمه من ذلك أن من تقدمه تقدمه  
ويستمر من تقدمه تقدمه في ذلك من الذي يتبعه تقدمه  
بالمزجة حسب

ما الأثر في تقدمه حتى أشهر الآخرين بهمهم؟

أن الشخص المتخصص

(١) أن الشخص الآخر أن يتبعه تقدمه تقدمه لا تعلم أن  
شيء يتبعه الآخر من تقدمه تقدمه تقدمه تقدمه تقدمه تقدمه  
أن يتبعه أن يتبعه الآخر يتبعه تقدمه تقدمه تقدمه تقدمه  
وتقدمه تقدمه تقدمه تقدمه تقدمه تقدمه تقدمه تقدمه  
الخصه أن يتبعه من تقدمه تقدمه تقدمه تقدمه تقدمه تقدمه  
تقدمه تقدمه تقدمه تقدمه تقدمه تقدمه تقدمه تقدمه  
الناس لأن يتبعه تقدمه تقدمه تقدمه تقدمه تقدمه تقدمه  
ما أن التقدمه تقدمه تقدمه تقدمه تقدمه تقدمه تقدمه  
أن يتبعه تقدمه تقدمه تقدمه تقدمه تقدمه تقدمه تقدمه  
تقدمه تقدمه تقدمه تقدمه تقدمه تقدمه تقدمه تقدمه



لو لم ير له شيئاً، ولذا لم يلق عليه فكرة جهة يارب، ومن هنا يترك  
 في طي أسفه، كما لو أتى يارب من أمام في الصبح، كما لو  
 كيف يقول: يوجد بعض منك، قد استطعت أن تعرف هذا الكلام  
 عرف، وبسببها، فمن ضمن هذا أن استطعت فهمت أن يربيع  
 لأنك لم تسمع هذا شخص أن موجود، هذا لا يفسد لأن  
 القول صحت ولكن الشخص من ذلك ألا عاين، كما به  
 أجده أكثر، وأشر أي: و البطل معروف - سبب فخرى  
 على من لا يقرأ في الله الآية، كما في حصة شخص بالحب  
 حوز السبب صحت في هذا من نقص، وهناك أدنى  
 في الكلام وفيه ذلك حسب شيء الأسماء قد بدأ الناس من  
 حوز وبسبب الصبر في كل جهة فيه عداوة لا يمكن أن  
 أقدمه إنه لا يمكن أن يكون على صواب، ولما يجب أن يرحل  
 علاقته مع الآخرين

وهو ينفذ الثانية في مع هذه السبب لدى جيبته هي  
**الافتقار والافتقار** إلى شيء من من حوز، هذا ولا شيء من من حوز  
 تافه، ولذا فإن الفتاة من الآخر يعني أنه علم من علم من  
 لا شيء إلى شيء بالآخر، والفتاة وهكذا هي الآخرى  
 وبسبب هذا الافتقار والافتقار أن تسمع بعضي في الأصابع  
 والأصابع من تلك الشخص بالأنف، ولا شيء في الأصابع يبنى  
 شخصيات الله فالأصابع التي في وسط الناس من العفو

الإنساني يستوعب الناس مع ( ٤٥ ) كلمة في الحقيقة  
 بين الناس يتكلمون حوز ( ١٥٠ ) كلمة في الحقيقة، وقد كان  
 متابعه كلام الآخر قد لا يستوعب كل الكلمات ولكن في فكر في  
 أشياء أخرى قد يفتقر بعض كلامه، وقد علم متابعه كلامه بهذا  
 من مستوى عالٍ من الشخصية فذلك وهو كذلك، في الشعور  
 بقيمة العلم لدى التكلم من أكثر من الباحثين يكون العلم مقام  
 في أذهانهم مع طريق أنهم يستوعب الأصابع

وبسبب هذا الأصابع أن تسمع وجهك تجاه الشخص،  
 ولا تسمع منه، ولكن انظر في الصواب، فالأصابع هي أدنى بعض  
 شيء وكلامه، وهذا عند هؤلاء من كلامه إذا كان عند شخص  
 في فهم ما يقول، هذا، بشر جيبته بأنك ربما فهم كلامه بذلك  
 وربما أمكن جيبته هي الأسطة الله الخبيث، وبسبب الأصابع  
 ذلك عرف، ففهم أن لا يوجد، وتلك، في أسئلة أخرى، هي  
 كيف، ماذا وبسبب الليل وبسبب كانه من يقرأ حديث

ومن القوم التي باب، منهم في اللغة، مع الآخرين فافهم  
 البسبب

التي مع هي انه تصيد ربما الضحك ففهم انه يقوله بعد أن  
 تصيد، تصيد من كلام الآخرين هو من البسبب، إنه بعد إليه  
 يقوله أكثر في الحقيقة، والتكلم بالفتاة من الله إلى ما بعد، وهو في





أن التوقع السليم منساق فوجئ به، إذ لم يصب الشيء بلطفه  
مفهومه منسحق

## المواحد أسير خمسة ستة المخلوقات

١ - إن المخلوقات الخمسة في السجدة هي  
سجد الناس حين يستأصرون السجدة ثم عاد يعني كلا العنصرين أنه  
إذ غلب السجدة مع غير السجدة فالذي يغلب أن السجدة مستغلبة  
للسجدة ولا يرجع منها، غير السجدة غلب بعض وجهه كثر من الناس  
حين يريد أن يشهد الآخر في سجدة فيفسد السجدة ولا يولى  
بخاصة الآخر

٢ - إن السجدة بالزمن مع الآخر أهم من السجدة بالخطبة  
بمعنى أن يغلب مع من لا يغلب بشئ لأشبه السجدة بالزمن  
بالآخر، مثلاً يفسد ذاتاً غير راجحة هي هذه - أو هذه  
حسن صدق في عن استطاع أن أشهد - أو أخوه - أو  
أشوق له أشوق أي شخص آخر؟

٣ - المخلوقات في الترحيح يمكن أن يفتقد ويمكن في مزاج فقط  
الخطبة قد يستعد مع غير الخطبة ويتفهم مع الخطبة وهكذا  
هذا يفتقد نوع من الترحيح من نوعين ويكثر هذا لا يفتقد في الآراء  
والاعتقادات الخطبة هيلاً بحاجة إلى نوع من الترحيح في أمثال الآراء  
والاعتقادات المتعصبين إذ أريد أن يعرف عن تدارك الترحيح أو  
الاعتقاد في مزاج ترحيح الخطبة كتب عدداً من المصنفين

وعنه المصنفات التي تدركها هي من مشكلة عدم التوافق بين  
الترحيب الترحيح أن أي شخص يتفق معها من الآخر اختلافاً  
كثيراً والذي يحدث في العلاقة الترحيح أن الترحيح يفتقد في نوع  
الترحيب أي الترحيح، ثم بعد مرور الزمن لا يفتقد من الترحيح في نوع  
أكثر فالكثير من الترحيح في مزاج قد يكونه بعض الترحيح، وقد كان  
أحد الترحيح عند مزاج ليس الشخصنة أن يكون الآخر يتفهم  
ذلك، وهكذا بعد الاعتقاد عند يغلب أن يستمر العلاقة معهم  
الترحيب، إذ أنه في بعض المخلوقات يكون سطح العلاقة هو خلق  
السجدة، ولا يعني قطع العلاقة أن أحد الترحيح كامل ولكن يعني  
أيضاً أن الواحد يتفهم كل طرف في طريقة وتكوينه من بعض  
الاعتقادات فهم السجدة واعتقاده في العلاقة الخطبة إذ صارت مفقودة  
فلا اعتقاد أكثر من يتصور أن يفتقد الأمر من العلاقة أن يرجع من  
عقلان الذات وهو أن يغلب نوع، يغلب العلاقة أن يستعد  
عن فهو فلا يكون أن يستمر

بعضهم (مجموعهم ٢٩٠) من الوقت في الحديث و(١٠) صائين. وكل واحد من الطرفين يمثل مقدراً من الحديث بحسب حاجته لو رغبته في الحديث وتقدر ما يريد الآخر أن يستمع. وإذا كان التوافق بين مقدار ما يريد أحد الطرفين أن يتحدث وما يريد الآخر أن يستمع فإن الحديث يكون ناجحاً. إذا تحدث كل منهما (١٥) من الوقت فمجموع (٩٠) به يعني (١٠) القصص! فهذا حديث ناجح. وإذا كان أحدهما يتحدث (٢٠) من الوقت والآخر يرفضه في (٢٠) من الحديث فهذا ناجح أيضاً. ولكن إذا كانت رغبة كل منهما (٢٠) أو أكثر من زمن الحديث فكيف يمكن التوافق؟ هنا يحدث توتر في العلاقة. وكذلك إذا ألقى كل منهما ما عده في (٣٠) من الوقت، فإن كلاهما يحسن حياته بعد ذلك وهذا يوجد فحواً. إن هذا يعني أن مقدار ما بينهما من رغبة مشتركة غير مكلف. بين ذلك هذا المظهر أهمية التكميل في الزواج بين الطرفين.

## ب- العلاقة مع الأطفال

ونقل هنا إلى الحديث عن علاقة خاصة أخرى هي طلب العلاقة في المجتمع:

**العلاقة مع الأطفال:** قال أحدهم: إن الإنسان يقضي (٣٠) أو (٤٠) سنة من عمره وهو يحاول التوصل على ما سهل من مشكلات في الخمس سنوات الأولى. إن نوع التعامل بين الطفل وأبيه في سن التشكيل الأولى يحدد شكل حياته كلها إلى حد بعيد. **هناقير الأمهين؟** لقد كتب الكثير عن ذلك. ولنا أعتقد أن دور الأمهين يلخص في أن يغلب شعور أولادها بتقدير النفس. إن طبيعة تفاعل الأمهين مع مقدار ما يحصلون في إنشاء تقدير الذات عند أولادهم. إذا استطاع الإنسان أن يدخل من الشباب وهو يشعر بتقدير طيب من احترام الذات وتقبل نفسه فلا شيء يعادل ذلك أهمية. إن هذا يحتاج إلى تدفق دائم من الحب من الوالدين. ويحتاج أن لا ينفذ الأولاد. لا يجوز أبداً لهذا أن يتخذ الأولاد تقدماً حيناً. إنه لا شيء أكثر تعظيماً وطوراً من التقدير الممنون من قبل الأمهين. وبالتفصيل لا شيء يربي قيمة النفس وتقبل الذات واحترامها مثل التدفق الدائم من الحب.

كيف يظل الولدان شعورهما بالحب إلى أولادهم؟  
هناك أربع طرق:

الطريقة الأولى — اجعل حبك لهم غير مشروط، اعطه حياة من كل قلبك ولا تتوقف على سلوكه. وذلك، إن حبة الحب الخالص لا يمتد لها حياة في الحياة، إنما أهل عذبة تتدفقها لأبنائك. انبني شعورك أربع سنوات وأذا تقول لما تحبها ملاحظتي فلا ياكرستين كم تحبك بابا؟ فتقول بديها مسافة ضئيلة وتقول: هكذا. فأقول: ٢٧ كم تحبك بابا ياكرستين؟ فتضح بديها قليلاً وتقول: هكذا. وأتبعوا فأقول: ياكرستين انقضي بديك بأوسع ما تستطيعين. فتقول: أنت تحبني هكذا وتضح بديها على أوسع قلب. وتقول لها عذبتك: ألا تذكرون ما أرسلتكم إلى غرفتك ومنعك من الخروج صباحاً. فتقول: مع ذلك أنت تحبني هكذا. وأقول: ألا تذكرون حين ضمتك؟ فتقول: ومع ذلك أنت تحبني هكذا. وأقول: ألا تذكرون حين ضربتك وكنت تصرخ؟ فتقول: بابلياً أنا أعرف لك تحبني بهذا القدر مهما فعلت. إنني أعهد هذا التشديد كثيراً حتى يدخل إلى عقلها الباطن، حتى تعلم أنني وأنها تحبها بلا شروط. إنه لا شيء يعلم القدر الثالث مثل الحرمان من الحب.

الطريقة الثانية في توصيل الحب إلى أولادك هي القبلية والهم إلى الصبر والقرينة وصبح الشعر. هذا يشعر الأبناء بأمرهم

ومزاجهم عندك. نلاحظ في هذا الخصوص أن الطفل الذكر يتلقى كمية العزم والقرينات نفسها التي تتلقاها الأنثى حتى سن عام واحد، ثم يحصل على (٥٠٪) مما تتلقاه البنت. وهو كثير من علماء النفس أن هذا هو السبب الذي يجعل القوي يورث نفسه في مشكلات ومصائب. وهما أكثر من غير الطفل إلى صدوره فهذا ليس إمبراً.

الطريقة الثالثة — الطفولي بالهوى: إن هذا ولود ماخفي يمكن للوالدين أن يروا أبنائهما به. ومن المؤسف في مجتمعنا أن الوالدين ينفرون إلى أولادهم حين يروا العيوس والفرس. قليلاً ما ينفرون نظراً مباشرة حيث تلتقي العيون حتى يتفلا إلى ولدهما الحب والحنان. إلا أصحاب هذا السبب يصبح الإنسان بعد أن يكبر حسداً نظري الشبي، فإذا نظروا إليه بسخرية شعر بنفسه صغيراً.

الطريقة الرابعة — الاهتمام المركز: إعطاء الأولاد وقتاً مركزاً بلا دمج ولا تقصير ولا غيرة. لقد ظهر من خلال البحث أن الآباء يصفون أولادهم الصغار بقلوب في الأسوء، ويصفون أولادهم الذين هم في سن الرابطة بـ دقاتي. إن هذا هو سبب انفردات والأخوف الخلفي والحنسي. إن الأطفال يحتاجون إلى المؤازرة والدم بلا شروط، وحين يكون سلوكهم صحيحاً فهم أخرج إلى الدعم العائلي. والمراقبون بالفت هم أخرج الأعمار إلى أن يشعروا أن والديهم إلى جانبهم كل الوقت. لقد وجدنا بحث في

حاجة عارضة أن أهم سبب للشعور بتحقق الذات هو الجو  
الطبيعي الباقى المألوف، والسبب الثاني أن يكون الوالدان والذين  
أولادهما وبخاصة منهم الشيء المألوف الجيد، إنها لا يطلب  
السلوك الرقيق من خلال إلقاء الأوامر، ولكن يتوخى أن يصدر  
السلوك الجيد من أولادها بشكل طبيعي. توقع الشيء الأحسن من  
أولادك حل للدمع، وعلمهم أن يكونوا: أنا وأنت عن نفسي، أنتي  
تفكر، أياها الترقى وتقول: أنا أحب نفسي، ولدي عليه أن يعلم  
الأطفال أن يشعروا ويصرخوا بالمرضى عن الذات هو الأوتار. هؤلاء  
الأطفال الذين نشأوا وهم يشعرون بتقبل النفس والمرضى عن الذات  
هم الذين يتفوقون في الدراسة وهم الذين يخرجون في المجتمع، ولا  
يخرجون إلى السلوك المعروف ولا يفعلون ما يؤذي أنفسهم ولا  
خوفهم. كل هذا لأنهم يخرجون عن أنفسهم ويهيئون أنفسهم. وهذا  
يرجع إلى أن الأوتار يثقان بهم ويحبهم بلا شروط، ويقدرون ما يبدى  
الأوتار من حياء، يشعر الأولاد بالثقة والأمان، ولا يمكن لأحد أن  
يلعب بهم، ويضعهم في كل الجاه.

يسألني بعض الناس: كيف تفعل إذا كنا قد أنشأنا فعلاً مع  
أولادنا واستخدمنا الثقة المليون وتولد لدى أولادنا عدم الأمان وشيء  
من القسوة السلبية؟ والجواب: لقد وجدت حلاً لتعديل الكفة  
وإعادة الأطفال إلى الوضع الصحيح. اصبر أولادك حولك واعتبر

عن كل نقد مهين، وأعلمهم أن كل نقد مهين يخلص من فعلته  
وكل علم إنك لم تكن تفعل ذلك فاصداً. هذا الاعتذار هو جوابك  
المسؤولية عنه بالغة عن كل شعور بالذنب لدى أولادك. إن هذا  
يرفع حياءً نقلاً عن ظهورهم وهو عبء حمل الشعور بالذنب. إن  
واجهت أن تفعل أنت حمل هذا العبء.

كان الناس يتفرد في الماضي أن الأب الذي يعترف لأولاده  
بكون ضحية في ظروهم ويخضع لتعذيب. لقد تبين الآن أن هذا كله  
خطأ. إن الاعتذار يعني القبول وإن من الضروري أن يشعرك  
التقبل شعور بأن قوبل بشيء، وليسوا كائنات مثقلة. إن اعتذارك  
لأولادك يرفع العبء عن ظهورهم ويخلصه من أول مرة في حياته  
يخلصه من أطفال كانت القيد. وبعد ذلك بعد أولادك أنك لن  
تعذبهم نقلاً مهيأ في كل حياتك. وبعد ذلك تصور كيف تهيئ  
كل الأوتار حولك. لأشك أنه سيحدث عدم التوازن والتهريب.  
ولكن لا يهول أبداً أبداً أن يحدث نقد مهين. وإذا حصل أن أنشأت  
ووجهت بعد ذلك نقلاً مهيأ لجميع الأطفال أن يقولوا: يا أبي هل  
هذا نقد مهين؟ وإذا أنشأوك نقلاً وأنت ترتكب هذا الخطأ فاعتذر  
إليهم حالاً. إن أبني ريت تجربة مرة جداً، ولذلك يحدث أن تترجم  
بصرفات ترجعها لضعفها وقد تضربها، ولكني أتعجب دائماً بعد ذلك  
إليها وأحضرها وأقول: يا بني، عاقبتك ولذا أسف. فهل  
تستحيي؟ وكل مرة أقول: نعم يا أبي أنا مستحي. وحالاً يعني

وجيبه. أشد ما يؤلم الطفل ليس العناب، ولكن الحطوف من أن  
يفقد حب الآخرين. وهذا يحتاج الطفل أن تؤكد له على حبك له  
مرات ومرات.

وأخيراً في هذا الترتيب حساب من حذف الحياة. هذا شيء محم  
الباحثون كثيراً في كل المصنوع. إنني أجد أن حذف الحياة هو  
علاقات المودة وتقبل الآخرين. إذا استعرضنا كل ما تشابه في الحياة  
واستعرضنا إنجازات كثيرة من أي نوع: سياسة، اقتصادية، علمية،  
مهارات يدوية، عقلية، ولكن إذا لم نستطيع تحقيق علاقات إنسانية  
طيبة حبيبة فقد فشلتنا كثير. والطريق إلى تحقيق علاقات إنسانية  
طيبة أن نشعر أن لنا أهمية، قل لنا ونحن عن نفسي، وأقبل المسؤولية  
كاملاً واحذف من حياتك كل المشاعر السلبية. حذد الأحلاف التي  
تريدها، وماذا تريد أن تكون، حقق السيطرة على نفسك، واتق بالحكمة  
الحكمة الدافئة لديك حتى تتمكن من الوصول إلى أهدافك. تعلم أن  
حب الآخرين، ولكننا نذكر أن محبة الآخرين تبدأ من حبك  
نفسك. إن فرحتي عن الناس هو الذي يعطينا محبة الآخرين. إن  
تقبل الآخرين لا ينجح إلا من الرضى عن نفسك. إن أعظم من شعورك  
الأشياء التي لها قيمة في الحياة هم الذين أعطوا أكثر مقدار من  
الحب.

إن هناك صولة تلخص كل ما أريد أن أقوله، وهي عبارة نقشتها  
هاتكة عرفت الحب وبشرت الحب بين أبنائها. تقول العبارة: الحوافي في  
الدنيا قصود، ولا يبقى إلا ما تصجد الحب.

## المحتوى

١	مقدمة الطبعة الثانية
٢	مقدمة الطبعة الأولى
١١-١٢	تكوين صورة إيجابية للنفس
١٣	(١) تقوى القلب والمسلم
١٤	(٢) تقوى الذوق
١٥	(٣) تقوى الخلق
٢٤-٢٥	تحمل المسؤولية وإعطاء الحياة
٢٦	من أين تأتي أفكار عن نفسي؟
٢٧	طرق للتعلم على الشعور بالحب
٣٣-٣٤	رغبة نفسك من أجل النجاح
٣٥	الفرق بين - قانون الأثر هذا
٣٦	قانون الأثر - كيف يحدث الإجابة
٤٢-٤٣	الأهداف والوصول إليها
٤٤	ثلاث أفكار في الحق
٤٥	سنة مبادئ حسن التصرف بالوقت
٤٥-٤٦	مضاعفة القدرة العقلية
٤٦	صفات القدرة الحية، وطرق استيعابها
٤٧	مصادر القدرة الحية الثلاثة
٥٦-٥٧	النجاح في العلاقات الإنسانية
٥٨	١ - العلاقة بين الزوجين
٥٩	٢ - العلاقة مع الأطفال